Op zoek naar een kick?

Draaiboek voor een ouderavond over gamen, alcohol- en ander druggebruik bij jongeren



VAD
VERENIGING VOOR
ALCOHOL- EN ANDERE
DRUGPROBLEMEN vzw

Colofon

Redactie
Inge Baeten
Ilse Bernaert
Mia De Bock

Lay-out cover
www.epo.be

Lay-out binnenwerk
Greet Van Holsbeeck (VAD)

Verantwoordelijke uitgever
F. Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Wettelijk depotnummer: D/2011/6030/29

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

Inhoud

Inleiding

“Tiener in ziekenhuis door combinatie van alcohol en drugs”
“Steeds meer kinderen aan de 'leerpil'”
“15 en stomdronken”
“Jonge gamer belandt uitgeput in ziekenhuis na dagen zonder eten of slaap”
“Universiteit pakt drinkgedrag studenten aan”

Een greep uit artikels en krantenkoppen in de media.
Als je deze krantenkoppen mag geloven, lijkt het alsof jongeren zich regelmatig verliezen in het gebruik van drank, illegale drugs, medicatie en gamen.

Tijdens deze samenkomst willen we ons de vraag stellen of vandaag méér jongeren, méér risico’s nemen, dan wel of dit enkel bravouregedrag is van een kleine minderheid.
Daarnaast willen we stilstaan bij de kwetsbaarheid van jongeren voor de risico's van middelengebruik en gamen.
Tot slot kijken we naar onze rol als ouders. We moeten onze jongeren opvoeden in een wereld waarin alcohol en - in mindere mate - andere drugs een plaats innemen. Ook de ‘on-line of virtuele wereld’ is een gegeven waarmee jong en oud moeten leren omgaan. Daarom willen we stilstaan bij de sleutels die we als ouders zelf in handen hebben om weloverwogen en verantwoordelijk gedrag inzake middelengebruik en gamen bij jongeren te stimuleren.

Deze vormingsavond is ingedeeld in drie delen:
Deel 1: Basisinformatie over alcohol, illegale drugs en gamen
Deel 2: Jongeren, een risicogroep?
Deel 3: Wat kan je doen als ouders?

Per onderdeel wordt een actieve werkvorm en de nodige achtergrondinformatie voorzien. We vermelden ook extra informatiebronnen voor wie meer wil weten. In de bijlagen vind je werkmateriaal om tijdens de ouderavond te gebruiken (bijlage 1 en 2) en extra informatie om te kopiëren en mee te geven met de ouders (bijlage 3).
In deze herziene uitgave werden werkvormen en achtergrondinformatie aangevuld voor wie naast het middelengebruik het item ‘gamen’ wil integreren in de ouderavond.

De vormingsavond kan gegeven worden op twee uur tijd. Een mogelijke tijdsindeling:

20 u.-20.30 u.	Deel 1: Basisinformatie over alcohol, illegale drugs en gamen
20.30 u.-21 u.	Deel 2: Jongeren, een risicogroep?
21 u.-21.15 u.	Pauze
21.15 u.-22 u.	Deel 3: Wat kan je doen als ouders?

Zorg ervoor dat er zeker voldoende tijd overblijft voor het derde en laatste deel aangezien dit de essentie is van de ouderavond.

VAD
2011

Deel 1
Basisinformatie over alcohol, illegale drugs en gamen

1. Werkvorm: zes stellingen

Presenteer de stellingen één voor één aan de deelnemers.
Laat hen de stellingen beoordelen met 'juist' of 'fout'. Je kan bijvoorbeeld gebruikmaken van groene (juist) en rode (fout) kaartjes die opgestoken moeten worden. Het is geen quiz en het is niet de bedoeling te streven naar een consensus. Het is een kapstok om vragen uit te lokken en informatie aan op te hangen.
Geef vervolgens bij elke stelling de nodige duiding op basis van de achtergrondinfo.
Indien je de stellingen onvoldoende controversieel vindt, kan je ze uiteraard vervangen door andere stellingen. Let er evenwel op dat de doelstelling van dit eerste onderdeel behouden blijft, met name basisinformatie geven over het thema alcohol, illegale drugs en gamen.
Thema's die onder andere aan bod komen:
-Wat zijn drugs?
-Hoeveel jongeren gebruiken drugs? Spelen games?
-Wat zijn beïnvloedende factoren bij alcohol- en illegaledruggebruik en gamen?
-Welke richtlijnen/normen zijn er voor alcoholgebruik bij jongeren?
-Wat zegt de wet over alcohol- en illegaledruggebruik?
-Wat zijn voor- en nadelen van het spelen van games?

1. Alcohol is geen drug.
2. Alle jongeren gebruiken drugs.
3. Kinderen beginnen drugs te gebruiken omdat ze zich niet goed in hun vel voelen.
4. Af en toe goed zat zijn, is veel erger dan elke dag enkele pintjes drinken.
5. Cannabisgebruik door meerderjarigen is legaal.
6. Gamen is schadelijk voor de ontwikkeling van jongeren.

Meer weten?
Voor meer achtergrondinformatie kan je 'Drugs etc.' raadplegen, een pakket met product- en achtergrondinformatie over middelengebruik. Te bestellen via www.vad.be.

2. Achtergrondinfo per stelling

Stelling 1
Alcohol is geen drug: fout

Met het begrip 'drugs' bedoelen we de brede waaier van stoffen die een invloed hebben op onze geest (onze gevoelens, onze waarneming en ons bewustzijn) en die met dat doel worden gebruikt. Ook alcohol beïnvloedt wat je voelt, denkt en doet. Alcohol is dus wel degelijk een drug, ook al is het een legale drug.
Het onderscheid tussen legale en illegale drugs is in de eerste plaats een juridisch onderscheid en zegt niets over de gezondheidsrisico's van deze middelen. Vanuit gezondheidsperspectief zijn al deze middelen 'drugs' en houden ze in meerdere of mindere mate risico's in voor de gezondheid en het welzijn van de gebruiker en zijn omgeving.
Wie te lang of te veel alcohol drinkt, kan last krijgen van lichamelijke en geestelijke problemen. Van alcohol kan je afhankelijk worden. Wie langdurig overmatig drinkt en daarmee wil stoppen, krijgt te kampen met ontwenningsverschijnselen.

Op basis van hun belangrijkste effect worden drugs ingedeeld in drie groepen:

- opwekkende of stimulerende middelen (cafeïne, nicotine, amfetamines, cocaïne,…);
- dempende of verdovende middelen (alcohol, slaap- en kalmeringsmiddelen, heroïne,…);
- bewustzijnsveranderende of hallucinogene middelen (cannabis, LSD,…).

Twee soorten drugs vallen wat buiten deze klassieke indeling en worden daarom soms als een vierde en een vijfde groep beschouwd:

- vluchtige snuifmiddelen (lijmen en verdunners) die, naargelang de dosis, een bewustzijnsveranderend of een verdovend effect kunnen hebben;
- xtc en aanverwante (EVA, MDA) die zowel een opwekkende als een bewustzijnsveranderende werking kunnen hebben.

Meer weten?
Wil je meer weten over gebruik, effecten en risico's van alcohol (en andere drugs), surf naar www.druglijn.be/drugs-abc.aspx

Stelling 2
Alle jongeren gebruiken drugs: fout

We krijgen - vooral door de berichtgeving in de media - vaak de indruk dat het gebruik van illegale drugs sterk ingeburgerd is, maar uit de cijfers blijkt dat dit niet zo is.

1. Onderzoek naar middelengebruik bij jongeren (secundair onderwijs)

Sinds 1999 bevraagt VAD leerlingen uit het secundair onderwijs over de omvang, frequentie, motieven,… van middelengebruik. Jaarlijks bundelt VAD deze gegevens in een syntheserapport. Het syntheserapport is gebaseerd op een representatief staal van de Vlaamse jongeren in het secundair onderwijs, zodat de cijfers een objectief en duidelijk beeld geven van het middelengebruik van de Vlaamse jongere. U kan het meest recente syntheserapport (schooljaar 2007-2008) inkijken en downloaden op www.vad.be.

Alcohol

Van alle legale en illegale drugs blijft alcohol nog steeds de nummer één. 90% van de 16-jarigen heeft al eens alcohol gedronken. De helft van de jongeren was 13 jaar of jonger toen ze hun eerste glas alcohol dronken.
Verder treedt met de stijging van de leeftijd ook een verandering op in het gebruikspatroon. Bij oudere jongeren treffen we opvallend meer regelmatige[1] alcoholdrinkers aan. Bijna de helft van de 17-18-jarigen drinkt minstens één maal per week alcohol. Er zijn ongeveer evenveel jongens als meisjes die alcohol drinken, maar er zijn veel meer jongens dan meisjes die regelmatig drinken.
Tussen schooljaar 2000-2001 en schooljaar 2007-2008 is zowel het percentage leerlingen dat ooit alcohol heeft gedronken als het percentage dat het jaar van de bevraging alcohol dronk, gedaald.

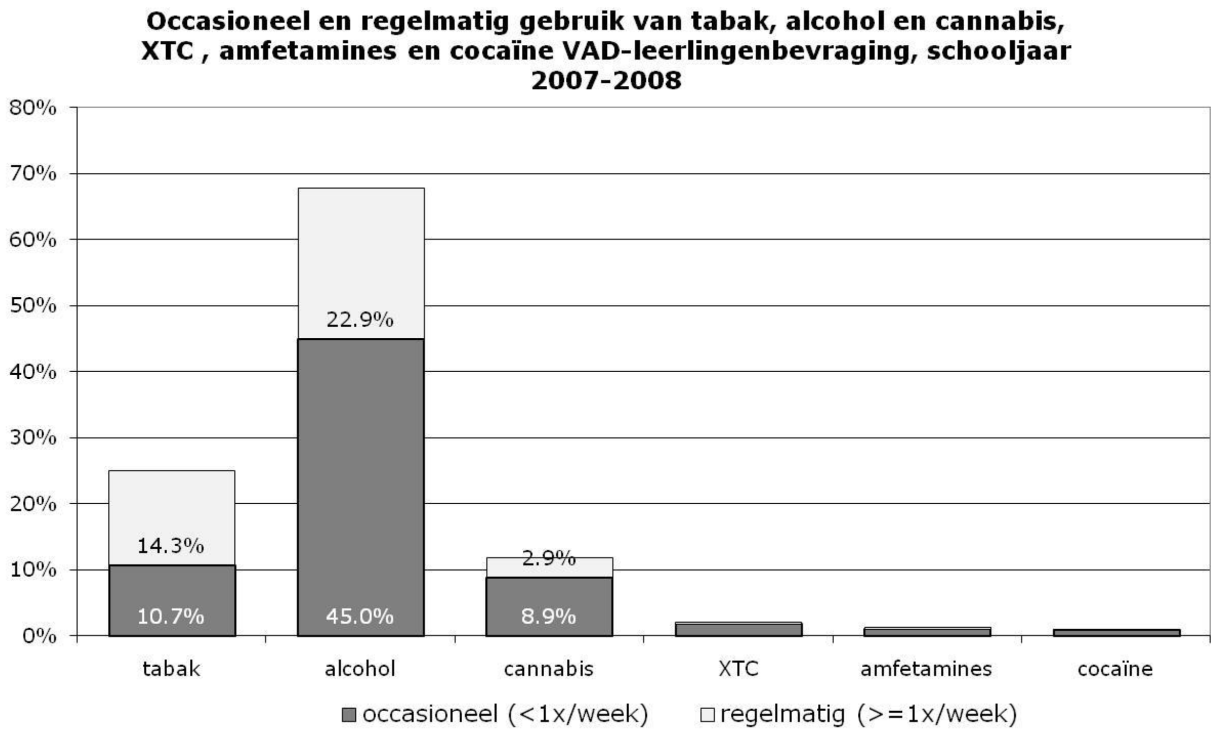
Cannabis en andere illegale drugs

Het gebruik van illegale drugs beperkt zich in grote mate tot het gebruik van cannabis. Cannabis is een gekend product voor een niet onbelangrijke groep jongeren. Een op vijf jongeren in het secundair onderwijs heeft al eens cannabis gebruikt. Tussen de leeftijd van 14 en 18 jaar stijgt het ooit-gebruik van cannabis van 9% naar 45%. Meer dan vier op tien jongeren die ooit cannabis gebruikten, zijn daar weer mee gestopt. Het gaat hier vooral om experimenteren (gebruik van cannabis op occasionele basis). Er zijn opvallend meer jongens dan meisjes die cannabis - zowel occasioneel als regelmatig - gebruiken.
Het gebruik van andere illegale drugs dan cannabis komt veel minder voor. 3,1% van alle leerlingen gebruikte het voorbije jaar een andere illegale drug dan cannabis. Het gaat vooral om de oudste leerlingen en om occasioneel gebruik. Bijna drie maal zoveel jongens als meisjes gebruikten het laatste jaar een andere illegale drug dan cannabis.

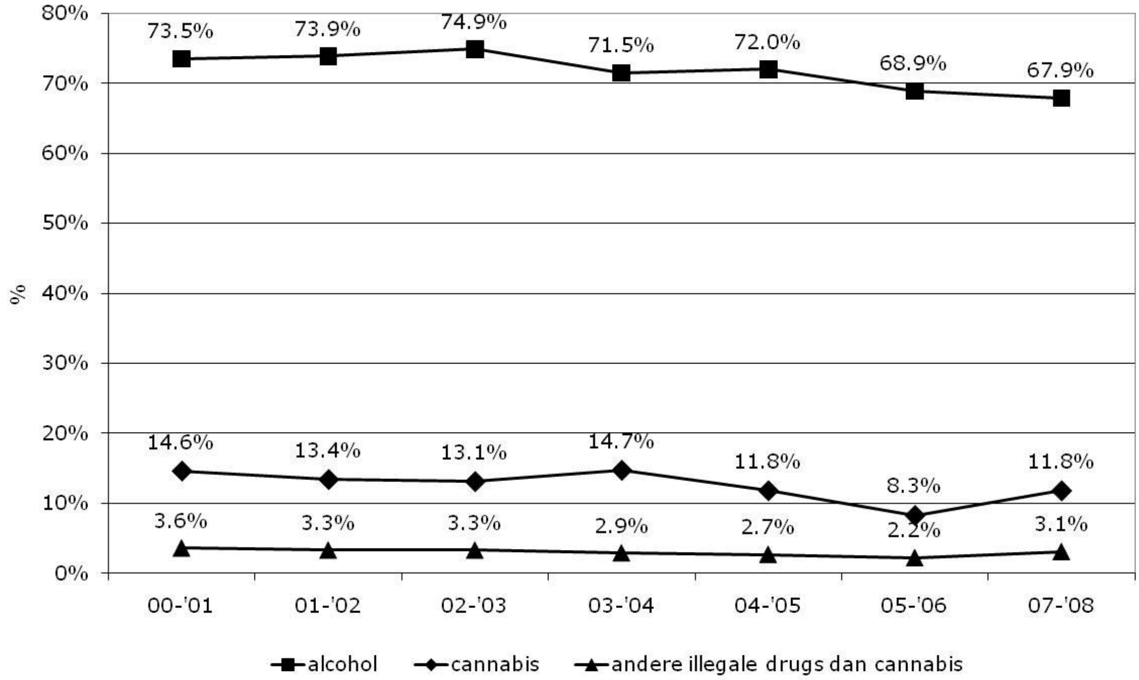
[1] We spreken over 'regelmatig' als we de leerlingen willen aanduiden die tijdens het jaar voor de bevraging dat bepaald gedrag minstens een maal per week tot dagelijks gesteld hebben. 'Occasioneel' is de term die we gebruiken als we het over de leerlingen hebben die tijdens het jaar voor de bevraging een bepaald gedrag hebben gesteld, maar minder dan een maal per week.

Het ooit-gebruik van zowel cannabis als van andere illegale drugs is gedaald tussen schooljaar 2000-2001 en schooljaar 2007-2008, maar bij de laatste meting opnieuw licht gestegen. Deze stijging is weliswaar niet significant.





Evolutie van het gebruik van alcohol, cannabis en andere illegale drugs tussen schooljaar '00-'01 en '07-'08, VAD-leerlingenbevraging



2. Onderzoek naar middelengebruik bij +18-jarigen (studenten)

Alcohol

Grootschalig onderzoek in de Associatie Universiteit Gent (AUG) en de Associatie Universiteit & Hogescholen Antwerpen (AUHA)[2] toont aan dat alcoholgebruik goed ingeburgerd is in de studentenpopulatie. 92,4% van de studenten heeft het afgelopen jaar alcohol gedronken. Dat is op zich niet verontrustend. Deze cijfers liggen niet veel hoger dan die van de Vlaamse bevolking van dezelfde leeftijd.

Wat wel zorgen baart, is dat een aantal studenten duidelijke tekenen van problematisch alcoholgebruik vertoont. 5,9% van de studenten vertoont hoge risico's op problematisch alcoholgebruik. Dat geldt vooral bij mannen (11,1%) en in veel mindere mate bij vrouwen (1,7%). Een risicovol fenomeen van alcoholgebruik is binge drinking. In dit onderzoek wordt binge drinking gedefinieerd als het drinken van minstens vier standaardglazen alcohol[3] (vrouwen) of zes standaardglazen alcohol (mannen) in een tijdsspanne van twee uur. Ongeveer één op twaalf studenten doet eens per week aan binge drinking. Dat is proportioneel een kleine minderheid, maar het gaat toch over zo'n 6.500 studenten op een totaal van 85.000.

Alcoholgebruik gebeurt vooral op uitgaansplaatsen die vaker door studenten worden gefrequenteerd, zoals op café of op een fuif. Maar ook in de eigen woning (thuis, kot) wordt alcohol gedronken. Kotstudenten vertonen in vergelijking met thuiswonende studenten trouwens een groter risico op frequent alcoholgebruik, op frequent bingedrinken en vertonen vaker indicaties voor problematisch alcoholgebruik.

Cannabis

Bijna de helft van de studenten heeft ooit cannabis gebruikt (43,0%), ruim één kwart (22,9%) heeft dat het afgelopen jaar gedaan. Tijdens het academiejaar en in vakantieperiodes gebruikt bijna een op vier cannabisgebruikers één of enkele keren per week cannabis. De meeste studenten beperken of stoppen hun cannabisgebruik in de examenperiodes. Toch zijn er in beide associaties in totaal om en bij de 800 studenten die elke dag cannabis gebruiken, zowel tijdens het academiejaar als in de examenperiodes als in de vakantieperiodes.

Andere illegale drugs

Het gebruik van andere illegale drugs dan cannabis, zoals amfetamines, xtc en cocaïne is bij studenten eerder een marginaal gegeven. Het laatstejaarsgebruik[4] van zowel amfetamines, xtc als cocaïne ligt rond 3%. Het gaat in hoofdzaak om occasioneel gebruik (één maal per maand of minder). Wel is het zo dat de meerderheid van de studenten die deze illegale drugs gebruiken, risicokenmerken vertonen: meerdere drugs gebruiken, gezondheidsklachten, klachten van ouders of partner over het gebruik,... Een aantal van

[2] Rosiers, J, Hublet, A., Van Damme, J., Maes, L., Van Hal, G. (red.). (2011). *In hogere sferen? Volume 2. Een onderzoek naar het middelengebruik bij Vlaamse studenten.* Antwerpen: AUHA.
[3] Een standaardglas bevat gemiddeld 10 g pure alcohol of ongeveer 12,7 ml pure alcohol.
[4] Met de term 'laatstejaarsgebruik' bedoelen we het gebruik tijdens het afgelopen jaar.

hen onderschat ook duidelijk de impact van het gebruik.
Het gebruik van andere illegale drugs dan cannabis vindt vooral in de uitgaanswereld plaats (club/disco, fuif). Voor zowel amfetamines als xtc als cocaïne is er een verband tussen de gebruiksfrequentie van deze middelen en de bezoekfrequentie van clubs of discotheken en van fuiven: hoe vaker deze gelegenheden worden bezocht, hoe frequenter het gebruik van deze illegale drugs voorkomt.

Meer weten?
Meer cijfers over middelengebruik vind je op www.vad.be.

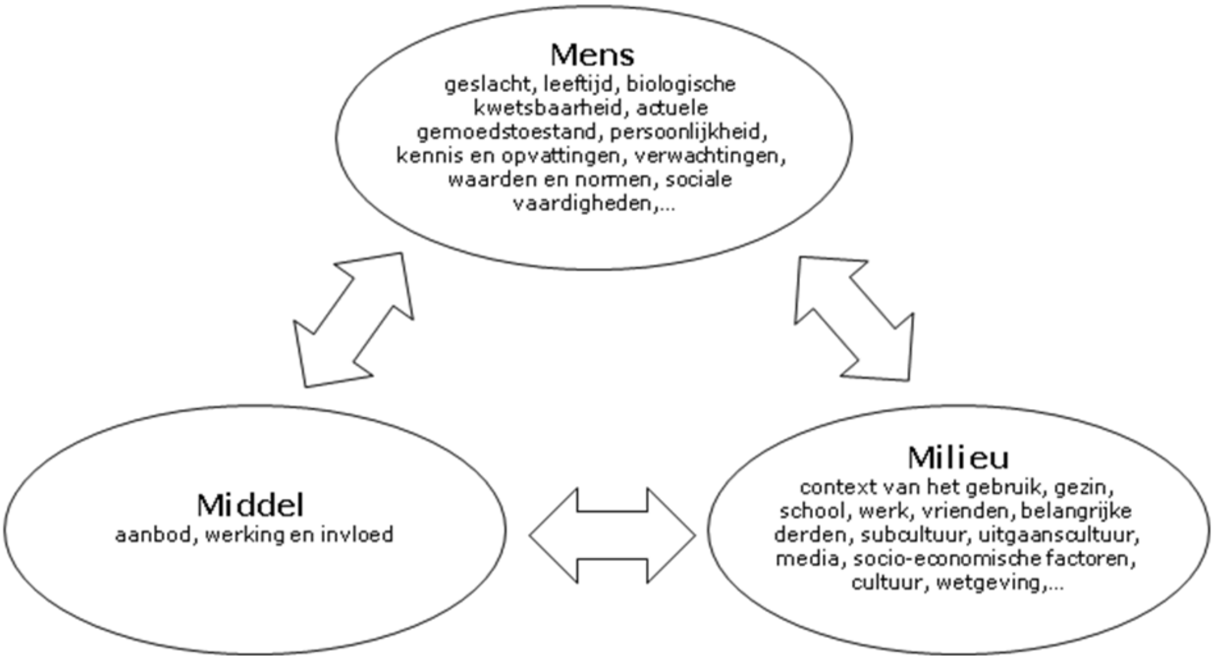
Stelling 3

Jongeren beginnen drugs te gebruiken omdat ze zich niet goed in hun vel voelen: fout

Het is niet omdat een jongere zich slecht in zijn vel voelt dat hij drugs begint te gebruiken. Het kan een risicofactor zijn, maar is zeker niet de enige reden.

Als jongeren drugs gebruiken, is de druk om te begrijpen waarom dat zo is, groot. Maar druggebruik is niet te herleiden tot één oorzaak.

Men spreekt van een samenspel van factoren die elkaar wederzijds beïnvloeden. Gebruik of problematisch gebruik draait niet enkel rond de 'mens' met zijn persoonlijkheid, waarden en normen. Ook de kenmerken van het 'middel', alcohol, andere drugs of ook gokken en het 'milieu', de fysieke en sociale omgeving waarin mensen gebruiken of niet gebruiken, zijn belangrijke componenten. Deze drie groepen staan in interactie met elkaar en bepalen of mensen al dan niet middelen (problematisch) gaan gebruiken.



Mens

geslacht, leeftijd, biologische kwetsbaarheid, actuele gemoedstoestand, persoonlijkheid, kennis en opvattingen, verwachtingen, waarden en normen, sociale vaardigheden,…

Middel

aanbod, werking en invloed

Milieu

context van het gebruik, gezin, school, werk, vrienden, belangrijke derden, subcultuur, uitgaanscultuur, media, socio-economische factoren, cultuur, wetgeving,…

Jongeren beginnen meestal met druggebruik omwille van het experiment, het plezier, het genot, de vriendenkring: dus net omwille van positieve redenen. De meeste jongeren stoppen trouwens na een vrij korte periode of gebruiken slechts af en toe.

Een kleine minderheid blijft echter gebruiken. Sommigen doen dat omdat ze gaandeweg ontdekken dat druggebruik hen kan afleiden van zorgen en problemen.
Spreek als ouder je kind zeker aan op zijn gebruik. Luister naar zijn mening en neem dan zelf een duidelijk standpunt in. Hou je daaraan en maak duidelijke afspraken. Zorg ervoor dat je kan blijven praten. We gaan hier in deel 3 verder op in.

Stelling 4
Af en toe goed zat zijn, is veel erger dan elke dag enkele pintjes drinken: fout

In beide gevallen is er sprake van overmatig gebruik, in het ene geval occasioneel, in het andere geval langdurig. Beide gebruikspatronen hebben hun specifieke risico's.

Occasioneel overmatig gebruik is in de eerste plaats een veiligheids- of gedragsprobleem, maar kan in een aantal gevallen ook ernstige gezondheidsschade veroorzaken (verkeersongevallen, overdosissen,...). Het kan ook een signaal zijn van een zich ontwikkelend afhankelijkheidsprobleem (bijvoorbeeld bij elke uitgaansgelegenheid veel drinken, kan ertoe leiden dat men zich na verloop van tijd niet meer kan amuseren zonder alcohol).
In dit kader is ook het fenomeen binge drinking te plaatsen. Binge drinking betekent op zeer korte tijd grote hoeveelheden alcohol consumeren om zo vlug mogelijk dronken te worden. We spreken van binge drinking als in een tijdspanne van twee uren minimum zes glazen (voor mannen) of minimum vier glazen (voor vrouwen) gedronken worden. Wie aan bingedrinken doet, wordt daarom niet noodzakelijk afhankelijk van alcohol.

Langdurig (overmatig) gebruik kan op termijn ernstige fysieke schade toebrengen en heeft een weerslag op andere domeinen (school, gezin, werk,…).

Wanneer men elke dag enkele pintjes drinkt, zal er al snel sprake zijn van gewoontevorming en overschrijdt men de richtlijn voor aanvaardbaar alcoholgebruik voor volwassenen (zie verder) onder meer doordat er geen twee alcoholvrije dagen per week zijn.

Omwille van de specifieke kwetsbaarheden van jongeren op basis van hun leeftijd is het ontraden van alcoholgebruik door jongeren en het uitstellen van de beginleeftijd (ook in de thuissituatie) een belangrijke gezondheidsdoelstelling. Ook de wetgeving vertrekt van gezondheidsoverwegingen en regelt verkoop van alcohol en het gebruik op café, op fuiven enzovoort.

De wet zegt het volgende:
- Het is verboden om alcohol te verkopen, te schenken of aan te bieden aan -16-jarigen. (Met alcohol bedoelt men alle alcoholhoudende dranken van meer dan 0,5% vol.)
- Sterkedrank mag men niet verkopen, schenken of aanbieden aan -18-jarigen. Sterkedrank is een drank op basis van distillatie (vb. whisky, gin, jenever) of een gegiste drank van meer dan 22% (zoals bepaald in artikel 16 van de wet van 7 januari 1998 betreffende de structuur en de accijnstarieven op alcohol en alcoholhoudende dranken).

VAD hanteert volgende richtlijnen voor aanvaardbaar alcoholgebruik om de schadelijke gevolgen van het gebruik van alcohol te voorkomen of te verminderen. Er zijn evenwel situaties waarin beter helemaal geen alcohol wordt gedronken: voor, tijdens of na het sporten, bij het bedienen van machines, tijdens de werktijd, in het verkeer, bij andere activiteiten waarvoor alertheid en vaardigheden nodig zijn, in geval van zwangerschap.

Richtlijn alcoholgebruik voor jongeren onder 18 jaar
Jongens en meisjes
1. geen alcohol onder de 16 jaar
2. geen sterkedrank onder de 18 jaar
Jongens tussen 16 en 18 jaar
3. niet meer dan 2 standaardglazen per keer
4. niet meer dan 2 dagen per week
5. geen wekelijkse gewoonte
Meisjes tussen 16 en 18 jaar
6. niet meer dan 1-2 standaardglazen per keer
7. niet meer dan 2 dagen per week
8. geen wekelijkse gewoonte

Richtlijn alcoholgebruik voor volwassen mannen en vrouwen
Mannen
1. gemiddeld niet meer dan 21 standaardglazen per week
2. nooit meer dan 5 standaardglazen per keer
3. tenminste 2 dagen per week geen alcohol (minimum 2 alcoholvrije dagen/week)
Vrouwen
4. gemiddeld niet meer dan 14 standaardglazen per week
5. nooit meer dan 3 standaardglazen per keer
6. tenminste 2 dagen per week geen alcohol (minimum 2 alcoholvrije dagen/week)

De richtlijnen voor aanvaardbaar alcoholgebruik zijn dus strenger voor jongeren dan voor volwassenen. Naast de risicofactoren die ook voor volwassenen gelden, hebben jongeren omwille van hun leeftijd immers een aantal specifieke kwetsbaarheden. Uit de literatuur blijkt dat:

- Kinderen en jongeren zijn kwetsbaarder voor de effecten van alcohol dan volwassenen. Ze zijn fysiek kleiner, ze hebben geen ervaring met alcohol en kunnen de effecten ervan dan ook moeilijk inschatten.
- De adolescentie is een kritieke periode waarin bepaalde hersengebieden nog volop in ontwikkeling zijn. Alcohol heeft hierop een verstorende werking en dit kan leiden tot structurele veranderingen die blijvende functionele stoornissen tot gevolg hebben. Meisjes lijken gevoeliger voor de schadelijke effecten van alcohol op de hersenen dan jongens.
- Een vroege beginleeftijd van alcoholgebruik is een risico-indicator voor het ontstaan van alcoholproblemen op volwassen leeftijd.
- Tijdens de adolescentie moet een aantal ontwikkelingstaken worden vervuld, zoals met succes en mislukkingen leren omgaan, een eigen identiteit construeren, en autonomie en zelfstandigheid verwerven. Overmatig alcoholgebruik kan dit proces verstoren en leiden tot een ontwikkelingsachterstand.
- De adolescentie is een periode waarin jongeren het experiment opzoeken in hun zoektocht naar een eigen identiteit. Ook gebruik van alcohol (en andere drugs) kan hierbij horen, wat jongeren soms in risicovolle situaties brengt.
- Adolescenten beschikken vaak nog onvoldoende over de nodige sociale vaardigheden om (onder invloed) probleemsituaties ten gevolge van overmatig alcoholgebruik op te lossen.

- Het risico op ongevallen, verwondingen, geweld en zelfverwonding is hoog bij minderjarige drinkers.
- Er is een verband tussen alcoholgebruik en seksueel gedrag. Drinken verhoogt de kans op seksueel gedrag in bepaalde situaties, bijvoorbeeld tijdens een eerste afspraak en is gerelateerd aan meer risicovol seksueel gedrag, zoals meerdere partners hebben, het minder ter sprake brengen van veilige seksuele contacten en seksuele dwang.
- Langdurig, excessief gebruik van alcohol bij adolescenten leidt tot verminderde prestaties op leren en geheugen.

Naast bovenstaande kwetsbaarheden die voor alle jongeren gelden, zijn er een aantal specifieke groepen jongeren die extra kwetsbaar zijn voor problematisch middelengebruik:

- kinderen van ouders met een alcoholprobleem;
- kinderen van ouders met psychische problemen;
- jongeren met psychische problemen.

Meer weten?
De teksten 'Richtlijnen voor aanvaardbaar alcoholgebruik & definitie bingedrinken' (VAD, 2009) en 'Visietekst alcohol en jongeren' (VAD, 2009) vind je op www.vad.be.

Stelling 5
Cannabisgebruik door meerderjarigen is legaal: fout

Sinds juni 2003 is de wet op de verdovende middelen (die dateert van 1921) gewijzigd. Er wordt nu een onderscheid gemaakt tussen cannabis en andere illegale drugs (cocaïne, heroïne, xtc, speed,...). Toch blijft cannabis een illegaal product. Aan cannabisbezit en/of -gebruik kan altijd een straf vasthangen, zowel voor minderjarigen als voor meerderjarigen. Cannabis is dus niet gelegaliseerd, maar voor meerderjarigen wel gedecriminaliseerd: cannabisbezit en/of -gebruik door meerderjarigen wordt niet meer per definitie vervolgd.

Minderjarigen

De nieuwe wetgeving is niet van toepassing op minderjarigen (-18 jaar): bezit en gebruik van zowel cannabis als van andere illegale drugs blijft in alle omstandigheden verboden. Wanneer een minderjarige betrapt wordt met illegale drugs, maakt de politie een proces-verbaal op en bezorgt dit aan het parket. Ook de ouders worden verwittigd.
Bij het parket wordt beslist wat er met het dossier gebeurt. Er zijn verschillende mogelijkheden:
- waarschuwingsoproeping
- bemiddeling
- seponering

De minderjarige is niet verplicht om in te gaan op de voorstellen van het parket en kan er de voorkeur aan geven om zijn zaak door een rechter te laten beoordelen. Als het parket zelf wil overgaan tot vervolging door de jeugdrechtbank, moet het dossier voldoende aanwijzingen van schuld bevatten.
De jeugdrechter kan ook verschillende maatregelen nemen.

Meerderjarigen

Ook voor meerderjarigen blijft cannabis verboden, maar aan het bezit van cannabis voor eigen gebruik (maximum drie gram of één geteelde plant) wordt de laagste vervolgingsprioriteit gegeven.
De politie maakt bij vaststelling van bezit voor eigen gebruik wel een vereenvoudigd proces-verbaal op, waarin onder andere worden opgenomen:
- plaats en datum van de feiten;
- aard van de feiten (type en hoeveelheid van het product);
- volledige identiteit van de dader;
- samenvatting van zijn versie van de feiten.

Vaststelling van persoonlijk gebruik geeft in principe geen aanleiding tot inbeslagname van de cannabis. Indien bezit echter gepaard gaat met verzwarende omstandigheden of verstoring van de openbare orde, maakt de politie een gewoon proces-verbaal op, dat wordt doorgestuurd naar het parket. Verzwarende omstandigheden zijn bijvoorbeeld cannabisgebruik in aanwezigheid van minderjarigen of minderjarigen aanzetten tot gebruik.

Onder verstoring van de openbare orde verstaat men bijvoorbeeld cannabisbezit in een onderwijsinstelling of haar onmiddellijke omgeving.

Bij het parket kan de procureur dan verschillende maatregelen treffen:

- seponering met waarschuwing van de politie en eventueel doorverwijzing naar gespecialiseerde hulpverlening;
- pretoriaanse probatie[5];
- minnelijke schikking;
- doorverwijzing naar de correctionele rechtbank.

Deze bepalingen uit de nieuwe drugwet zijn enkel van toepassing op cannabis. Bezit en/of gebruik van alle andere illegale drugs wordt altijd vervolgd. Er wordt een proces-verbaal opgemaakt, het parket wordt ingeschakeld en er volgt eventueel een verwijzing naar de correctionele rechtbank. Het strafrecht geldt zoals beschreven in de wet van 24 februari 1921, mét verzwaring: geldboete én gevangenisstraf.

De nieuwe wet beklemtoont ook hier het belang van hulpverlening.

Geen cannabis in het verkeer

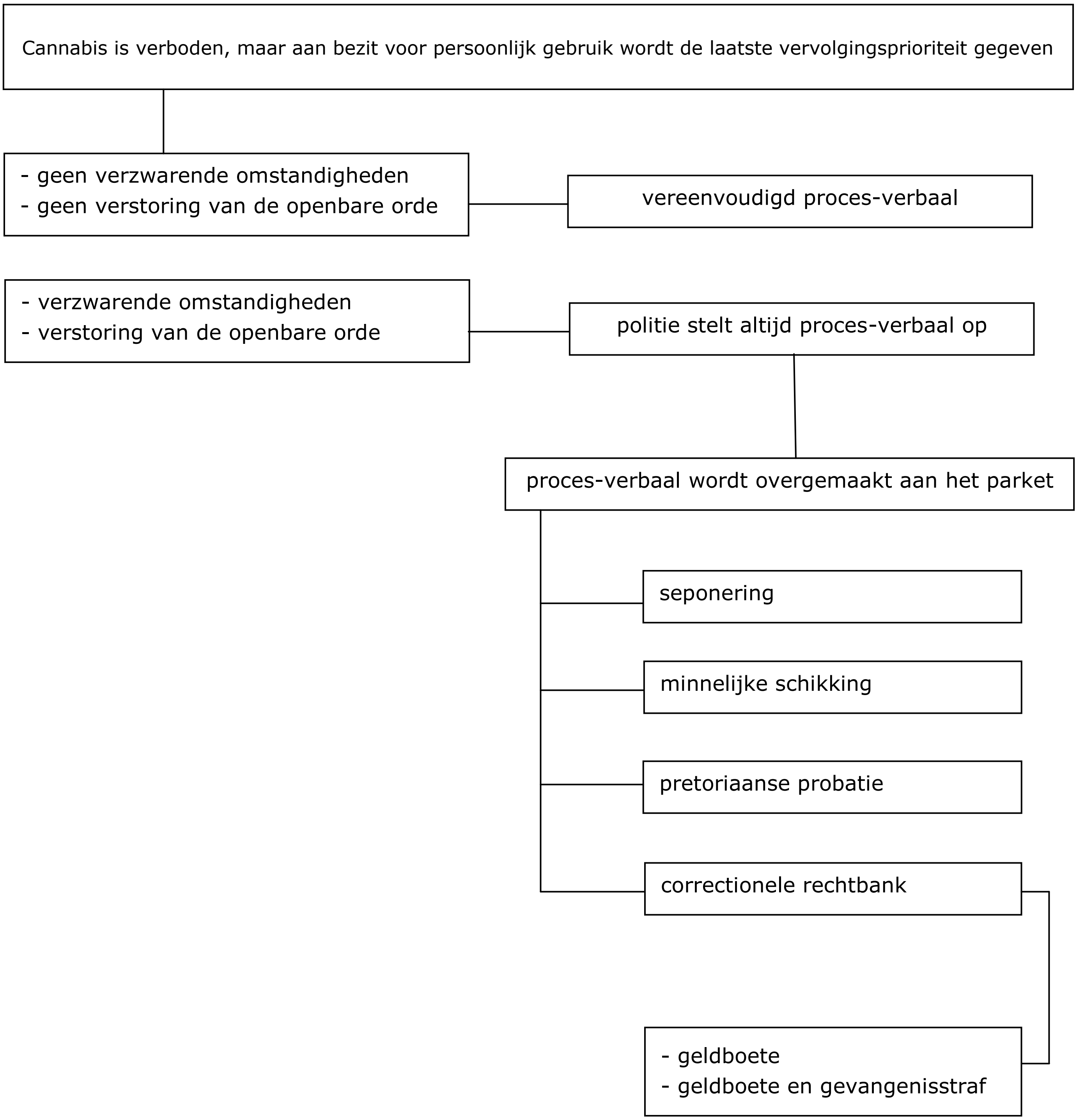
In het verkeer is er een nultolerantie wat druggebruik betreft. Sinds 1 oktober 2010 wordt er met speekseltesten gecontroleerd op cannabisgebruik in het verkeer.

[5] Bij pretoriaanse probatie wordt het dossier zonder gevolg geklasseerd mits de meerderjarige aan bepaalde voorwaarden voldoet (bijvoorbeeld hulpverlening opzoeken). Als aan de voorwaarden voldaan is, blijft de zaak zonder gevolg. Als de meerderjarige de voorwaarden niet naleeft, is het mogelijk dat hij alsnog voor de rechter moet verschijnen.

Minderjarig en illegale drugs – ook cannabis

- Elke illegale drug is verboden, dus ook cannabis
  - politie stelt altijd proces-verbaal op — politie verwittigt altijd de ouders
    - proces-verbaal wordt overgemaakt aan het jeugdparket
      - waarschuwingsoproeping
      - bemiddelingsvoorstel
      - voorstel tot ouderstage
      - seponering
      - doorverwijzing naar de jeugdrechter
        - eerste fase: voorlopige maatregelen van behoeding, bewaring en onderzoek
          - maatschappelijk onderzoek
          - bemiddelingsvoorstel
          - voorlopige maatregelen
        - → seponering
        - → tweede fase: dagvaarding voor de jeugdrechtbank
          - jeugdbeschermingsmaatregelen
            - voorstel herstelrechtelijk aanbod
            - geschreven project
            - ambulante maatregelen
            - plaatsing in pleeggezin, private voorziening, open gemeenschapsinstelling
            - plaatsing in een gesloten afdeling

Meerderjarig en cannabis



Meer weten?
Wetgeving is aan verandering onderhevig. Voor de meest actuele info:
www.druglijn.be/drugs-abc/cannabis/wetgeving.aspx

Stelling 6
Gamen is schadelijk voor de ontwikkeling van kinderen: fout

Games is voor heel wat jongeren een niet te onderschatten tijdsbesteding. Het is een fenomeen dat we niet meer kunnen wegdenken uit de leefwereld en de vrijetijdsbesteding van jongeren. Maar stellen dat het schadelijk is voor de ontwikkeling van kinderen gaat te ver. Te veel gamen en op die manier ontwikkelingsmogelijkheden in de echte wereld (real life) verwaarlozen, kan bij jongeren zeker en vast problemen opleveren. Maar verantwoord gamen biedt ook heel wat voordelen.

Er is een groot en zeer divers aanbod van games en er zijn verschillende apparaten waarop je games kan spelen.
Apparaten:
Games kunnen gespeeld worden op een console (vb. PlayStation, Xbox 360, Wii). Veel van de huidige consoles hebben nu ook een draadloze internetverbinding waardoor je deze spelen ook online kan spelen (vb. Final Fantasy online). Er zijn kleine spelcomputers zoals de Nintendo DS en PlayStation Portable (PSP). Ook smartphones bieden de mogelijkheid om te gamen.
Met de pc kan men zowel offline (cd-rom, dvd) als online games (internet) spelen.

Er zijn zoveel soorten games dat een goede onderverdeling maken niet mogelijk is. We zetten de belangrijkste op een rij:

- Casual games zijn relatief eenvoudige, abstracte en meestal tweedimensionele games die bedoeld zijn om herhaaldelijk maar kort te spelen. Ze zijn zowel online als offline te spelen. Bv. Tetris, Mijnenveger, Solitaire. Ze zijn vaak afgeleid van andere bestaande spelletjes, zoals bordspelen of puzzels.

- De populairste games spelen zich af in een virtuele wereld of online. Het is een aparte digitale wereld waarin het lijkt of de speler door een echte wereld rent of vliegt. De beelden zijn vaak schitterend gemaakt. Het lijkt wel een film, maar dan een film waarin de speler zelf bepaalt in welke richting zijn personage (avatar) loopt, wat hij doet, welke keuzes hij maakt. Wat de speler in deze virtuele omgeving moet doen, hangt af van het spel: vechten, vijanden verslaan, een stad bouwen, een missie uitvoeren, racen enzovoort.

  -Racegames:
  De hoofdactiviteit in deze games is het racen met auto's, moto's, speedboten of andere voertuigen. Vb. Need for speed, Mario Kart, Gran Turismo.
  -Adventure games:
  In dit spel speel je het hoofdpersonage in een verhaal en moet je raadsels oplossen en opdrachten uitvoeren om steeds verder te komen. Vb. Legend of Zelda, Myst, Monkey Island.
  -Shooting games:
  Het doel van shooting games is vijanden neerschieten en/of ontwijken. Je hebt First Person Shooter-games (FPS). Bij een FPS heb je het perspectief van de speler zelf, die vaak alleen zijn geweer ziet (vb. Doom, Counter Strike, Medal of Honor). Bij Third Person Shooter-games (TPS) zweef je

achter de speler aan en zie je meer van de omgeving.(vb. Tomb Raider, Grand Theft Auto). Bij Beat'm up-spelen tracht je zo veel en zo snel mogelijk vijanden neer te schieten of met vechttechnieken te verslaan. Vaak spelen deze spelen zich af in een science-fiction of fantasy-setting.
-Simulators
In simulaties wordt een werkelijke situatie nagespeeld. Je krijgt de opdracht om gebouwen, steden of werelden met beperkte middelen te bouwen, uit te breiden of te managen (Sim City). Maar ook een simulatie van het dagelijks leven is mogelijk, zoals het spel The Sims. De speler creëert zelf zijn personage dat gaat werken, een huis inricht, relaties aangaat, hobby's heeft,…
-Role Playing Games:
Deze games spelen zich af in een fantasiewereld waarin je allerlei opdrachten moet vervullen om zo je personage (de avatar of character) naar een hoger 'level' te brengen. Door verschillende manieren van oplossen van problemen, verbeter je verschillende vaardigheden van je personage (vechtvaardigheden, magische krachten).
-Massive Multiplayer Online Role Playing Game (MMORPG):
In een MMORPG spelen mensen met honderden tot miljoenen anderen via het internet met elkaar in een virtuele wereld. De wereld van het spel bestaat op zichzelf, de gebeurtenissen blijven doorlopen zelfs al meldt de speler zich af.
De bekendste en meest gespeelde MMORPG is World of Warcraft. Er zijn elf miljoen spelers over de hele wereld en dit aantal blijft groeien.

Jongeren (12-18 jaar) gamen gemiddeld 1 uur en 26 minuten per weekdag. In het weekend loopt dit zelfs op tot 2 uur en 29 minuten. Meisjes gamen minder dan jongens (meisjes bezoeken meer chat- en profielsites en spelen casual games zoals Tetris). 90% van de bevraagde jongeren tussen 12 en 18 heeft een gametoestel in huis. 57% van de jongeren speelt op internet (online) tegen anderen (onderzoek JeugdWerkNet en Graffiti jeugddienst i.s.m. MICT-IBBT van UGent, 2009).
Het is belangrijk dat er een goed evenwicht is tussen de tijd en aandacht die gaat naar gamen enerzijds en school, sociale contacten buiten games, sport, hobby's anderzijds.
In België zijn er geen cijfers over hoeveel jongeren problemen ondervinden als gevolg van overmatig gamen.

Oorzaak van problematisch gamen?
Er zijn nog vele onbeantwoorde vragen wat betreft de oorzaken van problematisch gamegedrag.
Net zoals bij alcohol- en drugproblemen kunnen we hier waarschijnlijk ook spreken van een samenspel van factoren die elkaar wederzijds beïnvloeden.
De speler (Mens)
Bepaalde groepen spelers hebben een verhoogd risico op problematisch gamegebruik:
-jongens of mannen;

-jongeren met autisme[6];

[6] Kinderen met autisme hebben veel behoefte aan structuur, controle en routine, maar kunnen deze moeilijk

-jongeren die moeite hebben of weinig zin hebben in sociale contacten;
-jongeren met psychische problemen (negatief zelfbeeld, sociale angst, depressieve gevoelens). Het spel wordt gebruikt als oplossing voor problemen;
-jongeren die extra gevoelig zijn voor 'snelle kicks'.

Games (Middel)
Er bestaat een ruime keuze aan games: er is voor elke persoon wel een boeiende en aantrekkelijke game. (zie boven, voor een beknopt overzicht: zie www.cjsm.vlaanderen.be/gaming/index.shtml)
Gameontwikkelaars gebruiken verschillende elementen om games zo aantrekkelijk mogelijk te maken zodat jongeren blijven spelen. 80% van de games zijn louter vanuit een commercieel oogpunt gemaakt: dit wil zeggen dat ze ervoor zorgen dat er zoveel mogelijk mensen zo lang mogelijk blijven spelen.
-Moeilijkheidsgraad wordt geleidelijk opgebouwd zodat gamer geconcentreerd bezig blijft en er helemaal in opgaat. Het blijft boeien.
-De gamer kan met een spel beginnen zonder voorkennis en al doende leren (trial and error).
-De gamer bepaalt zelf hoe het spel verloopt. Hij heeft het gevoel controle te hebben over het spel.
-De game zorgt ervoor dat je beloond wordt als je een doel bereikt (health points, een sleutel, beschermende kledij,…). Deze beloningen zorgen ervoor dat je blijft spelen.
-In een game kan je zelf je identiteit, rol (avatar) kiezen. Een game kan je dromen waar maken: je kiest zelf wie je wil zijn.
-Bij sommige games kan je alleen of samen spelen. Je past je sociale omgeving aan je wensen aan.
-Games dompelen je onder in een andere (succesvolle) werkelijkheid. Je kan je problemen in real life even vergeten.

De multiplayer online games (spelen die je online en met meerdere spelers speelt) worden als het meest risicovol gezien om eraan verslaafd te raken. Deze games zijn non-stop beschikbaar. De spelen zijn 'onuitspeelbaar'. Je moet veel spelen om er in verder te geraken. De nadruk ligt op samenwerking. Dit betekent dat je als speler zoveel mogelijk aanwezig moet zijn in het spel om met andere spelers afspraken te maken over bijvoorbeeld het uitvoeren van een aanval.

Milieu
Problemen in het gezin of op school (gepest worden, geen interesse in school, slechte schoolresultaten, uitstelgedrag) kunnen aanleiding zijn om te vluchten in de virtuele wereld. Spelen gebeurt dan niet vanuit een positieve drijfveer maar eerder om de onaangename werkelijkheid te ontvluchten.

---

zelf creëren, aanbrengen. Een game is bij uitstek een zeer gestructureerde leefomgeving met duidelijke afspraken en een zekere mate van voorspelbaarheid. Kinderen en jongeren met autisme herkennen en begrijpen in real life moeilijk de gedachten, meningen en gevoelens van anderen waardoor het gedrag van anderen voor hen onvoorspelbaar en onverklaarbaar kan worden. In een game ligt het accent minder op bepaalde aspecten van sociale vaardigheden. (In de game zijn er afgesproken symbolen voor gevoelens en worden gedachten neergeschreven en zijn dus letterlijk interpreteerbaar.) Deze elementen zorgen ervoor dat kinderen met autisme zich vlugger aangetrokken voelen tot games. Kinderen en jongeren met autisme werken aan een taak door tot die af is. Dit maakt dat ze moeilijk kunnen stoppen, ook met een game. (Kisjes, H.& Mijland, E. 2011).

Niet alle kinderen reageren hetzelfde op games. Er bestaan geen eenduidige richtlijnen over het aantal uren dat kinderen per dag mogen gamen. Belangrijk is dat er voldoende tijd overblijft voor andere activiteiten, dat vrienden niet verwaarloosd worden, dat jongeren ook andere ervaringen (belangrijk voor hun identiteitsontwikkeling) opdoen in real life en dat hun interesses zich niet enkel focussen op computers en games.

Voordelen

Overmatig gamen kan problemen opleveren. Maar het is op zich geen negatieve activiteit. Er zijn ook positieve kanten aan verbonden. Niet alle positieve kanten gelden voor alle games.

- Games bieden ontspanning en vermaak.
- Games leren problemen oplossen. Je moet een doel bereiken (vb. een baas of monster verslaan, een stad bouwen) en je moet voortdurend keuzes maken, strategieën bedenken om dit doel te bereiken.
- Games geven directe feedback: je weet onmiddellijk of je actie effect heeft of niet.
- Games vergen concentratie en doelgerichtheid.
- Games stimuleren oog–handcoördinatie.
- Collateral of accidental learning: met het spelen van bepaalde games leer je heel veel over bijvoorbeeld een middeleeuwse stad, de tweede wereldoorlog (zonder dat de maker het als zodanig bedoeld heeft).
- Games, vooral online games, zorgen voor nieuwe sociale contacten (nieuwe vriendschappen ontstaan via het online gamen, in binnen- en buitenland).
- Games zijn interactief: de gamer maakt zijn eigen verhaal, bepaalt zelf hoe zijn personage eruit ziet, moet zelf verschillende keuzes maken.
- Games waarbij je met een groep een actie uitvoert, leren je samenwerken, opletten, rollen verdelen en strategieën uitdenken.
- Games bieden spannende maar haalbare uitdagingen.
- Games maken je snel vertrouwd met de Engelse taal.

Meer info over de soorten games:
www.cjsm.vlaanderen.be/gaming/index.shtml

Deel 2
Jongeren, een risicogroep?

1. Werkvorm: discussie

Korte discussie
Als je aan pubers denkt, wat komt er dan bij je op? (of 'Hoe zou je jongeren anno 2012 omschrijven?')
Waar komt dit beeld vandaan?

Afhankelijk van de grootte van de groep kunnen de deelnemers individueel woorden noteren of kan je als begeleider een aantal gegeven steekwoorden op een flap noteren.
De bedoeling is om de aangebrachte woorden/ideeën te bespreken en te kaderen binnen de ontwikkeling en leefwereld van adolescenten. Items die aanbod kunnen komen:
- ontwikkelingstaken adolescenten;
- plaats van vrienden/ouders in de adolescentie;
- invloed van vrienden op middelengebruik;
- experimenteergedrag;
- gamen als risicogedrag.

2. Achtergrondinfo

Vanaf de leeftijd van elf-twaalf jaar komt de ontwikkeling van kinderen in een stroomversnelling terecht. De puberteit is een periode van belangrijke en vaak verwarrende ontwikkelingen op fysiek, psychisch, sociaal en emotioneel vlak. Al deze veranderingen kunnen een kind onzeker maken. Nieuwe vragen komen op hen af: wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik, wat vind ik,...

Kinderen ontwikkelen zich door ervaringen die ze thuis, op school, met vrienden en in de maatschappij opdoen. Ze gaan experimenteren, beleven wat er te beleven valt en testen uit welke consequenties hun gedrag heeft. Met dit testgedrag leren jongeren hun gedrag en grenzen bepalen. Het is een manier om eigen standpunten en een eigen persoonlijkheid te ontwikkelen.

De vriendengroep is de omgeving bij uitstek om grenzen af te tasten en van alles uit te proberen. Jongeren experimenteren met uiterlijk en kledij, met relaties en seksualiteit, met roken, drinken en soms met andere drugs. Ze zijn hierbij heel vaak op het 'nu' en op zichzelf gericht, ze overschatten zichzelf en onderschatten risico's, ze denken dat hen niks kan overkomen.

Meestal raakt dit experimenteren op de achtergrond bij de overgang naar de volwassen levensfase waarin het werk en de relatie centraal komen te staan.

De plaats van familie en vrienden

Uit ontwikkelingspsychologisch onderzoek blijkt dat leeftijdsgenoten een grote invloed uitoefenen op de ontwikkeling van jongeren. Voor de meeste jongeren is de eigen groep een belangrijke bron van ondersteuning en een plaats waar waarden en normen zich ontwikkelen.

Tijdens de puberteit voltrekt zich een verschuiving in de sociale netwerken van de jongeren. In de eerste periode van hun leven stonden de ouders nog centraal. Tussen twaalf en zeventien jaar neemt het belang van de leeftijdsgenoten toe, terwijl dat van de ouders stilaan afneemt, zodat uiteindelijk beiden een even centrale plaats in hun leven krijgen. Bovendien evolueert ook de aard van de relatie met volwassenen in het algemeen en met de ouders in het bijzonder: die groeit uit van een 'afhankelijke' band naar een meer gelijkwaardige relatie.
In dit proces komt er een moment waarop de adolescent de waarden van volwassenen kritisch gaat bevragen, waarop hij hun autoriteit in vraag stelt en waarop zijn emotionele afhankelijkheid een andere invulling krijgt. In diezelfde periode verandert zowel zijn fysieke ontwikkeling als zijn sociale en emotionele belevingswereld, waardoor hij te kampen heeft met veel onzekerheid. Maar door de veranderde relatie is het voor de adolescent moeilijker dan voordien om terug te vallen op zijn ouders. Het is dan ook niet verwonderlijk dat leeftijdsgenoten een ondersteunende rol voor elkaar gaan opnemen: ze delen immers niet alleen dezelfde ervaringen, maar ook dezelfde taal.
Dat ouders, broers of zussen vaker negatieve reacties krijgen van de adolescent dan zijn vrienden, heeft onder meer te maken met het feit dat ouders, broers en zussen er gegarandeerd zijn. Ouder ben je altijd. Die rol kan je niet zomaar verliezen, je stapt er

ook niet uit. De jongere kan zich dus veel permitteren tegenover zijn ouders, want wat hij ook doet, het blijven zijn ouders.
Vrienden daarentegen moet hij verdienen. Het is dan ook minder vanzelfsprekend dat je ze hebt én ze kunt behouden. Jongeren moeten voor vriendschappen heel wat over hebben en dat doen ze ook. Voor buitenstaanders lijkt hun houding soms slaafs en volgzaam. Ouders staan soms perplex over de heftige reactie van hun kind als ze opmerkingen maken over zijn of haar vrienden. Opmerkingen over vrienden worden door jongeren aangevoeld als uitspraken over zichzelf.

Het toenemende belang van de vriendengroep gaat nochtans niet samen met het volledig loslaten van de waarden die je als ouders belangrijk vindt. Eerst en vooral blijkt er een grote overlap te bestaan tussen de waarden die ouders willen doorgeven en die van hun kinderen. Bovendien hebben ouders en vrienden een invloed op de meningen van de adolescent met betrekking tot verschillende domeinen. Voor thema's die te maken hebben met de toekomst en met grote beslissingen vertrouwen ze eerder hun ouders, voor thema's die te maken hebben met de adolescentie (ontluikende seksualiteit, zakgeld,…), raadplegen ze eerder hun leeftijdsgenoten, die de referentiepersonen voor de jongeren zijn. Vooral als het gaat om thema's die moeilijker bespreekbaar zijn, zoals bijvoorbeeld seksualiteit of middelengebruik, vallen jongeren terug op hun leeftijdsgenoten. Jongeren brengen culturele elementen mee vanuit hun sociale achtergrond of hun thuissituatie in hun vriendenkring. De opvattingen van de meerderheid van de groep bepalen mee in welke mate deze elementen worden behouden.
Aangezien vrienden in de groei naar volwassenheid steeds belangrijker worden, betekent dit ook dat de vriendengroep in toenemende mate het gedrag van jongeren mee beïnvloedt. In de volgende paragraaf gaan we dieper in op de aard van die beïnvloedingsmechanismen, meer bepaald op het vlak van middelengebruik. (Meer informatie over de rol en invloed van ouders vind je in deel 3)

De invloed van vrienden op middelengebruik

Groepsinvloeden kunnen zowel positief als negatief zijn. De vriendengroep speelt een cruciale rol in het doorgeven van informatie, het uitwisselen van tips en het elkaar helpen. De vriendengroep is dan ook erg belangrijk voor jongeren en ze ervaren die zelf als iets positiefs. De vriendengroep biedt de jongere een belangrijke positieve en noodzakelijke ondersteuning. Uit onderzoek blijkt ook dat vrienden kunnen bijdragen tot een positieve ontwikkeling van de jongere.

Een van de betere voorspellers van initiatie in middelengebruik is het gebruik van vrienden. Bovendien stellen de meeste jongeren dat ze, toen ze begonnen te gebruiken, de meeste informatie over effecten en risico's bij hun vrienden haalden. Daarom werd in het verleden in preventie nogal eens gefocust op de negatieve invloeden van vrienden, of 'peer pressure'. Dat leidde tot de ontwikkeling van preventieprogramma's die jongeren in de eerste plaats willen leren weerstaan aan groepsdruk, zoals bijvoorbeeld in de 'just say no'-campagne in de Verenigde Staten.
Onderzoek toont echter aan dat preventieprogramma's die vooral zijn gericht op het leren weerstand bieden aan groepsdruk en weinig aandacht besteden aan

levensvaardigheden ('life skills') weinig effectief zijn. Programma's die enkel bedoeld zijn om jongeren te leren weerstaan aan groepsdruk, nemen bovendien de negatieve invloeden van vrienden als uitgangspunt en dragen zo bij tot een negatieve stereotypering van jongeren.

Het verband tussen het middelengebruik van een jongere en dat van zijn vrienden is echter niet causaal en veel subtieler dan vroeger werd aangenomen. Jongeren gebruiken geen middelen omdat hun vrienden hen hiertoe dwingen. Directe dwang komt zelden voor. Onderzoek toont wel aan dat er verschillende andere manieren bestaan waarop een groep het gedrag van een individu kan beïnvloeden. Jongeren gaan gedrag stellen waarvan ze denken dat het beantwoordt aan de waarden en normen en verwachtingen van de groep. Ze stellen ook bepaald gedrag om ‘status’ te verwerven binnen de groep. Een ander mechanisme dat speelt, is de invloed van selectie, de voorkeur voor een bepaalde groep. Adolescenten vertonen immers - net als volwassenen trouwens - de neiging om om te gaan met gelijkgezinde individuen en zullen voor een vriendengroep kiezen die dezelfde houding heeft tegenover een aantal thema's, waaronder ook middelengebruik.
Jonge mensen behoren vaak tot meerdere groepen, met elk hun specifieke kenmerken en hun eigen (mate van) invloedssfeer.

Het is dus correcter om te spreken over groepsinvloeden in plaats van over groepsdruk. Dit biedt mogelijkheden want het betekent dat bestaande sociale processen tussen jongeren ook in positieve zin gebruikt kunnen worden: jongeren ondersteunen elkaar bij het maken van gezonde/verstandige keuzes.

Ook bij gamen speelt de invloed van de vriendengroep. Als veel gamen als ‘normaal’ wordt gezien door de vriendengroep, dan zullen jongeren minder snel inzien dat ze op dit vlak niet goed bezig zijn.
Jongeren maken ook vrienden in de virtuele wereld. Daar kunnen ze tonen wat ze wensen van de eigen identiteit. Het verlangen om geaccepteerd te worden door de groep kan gemakkelijker worden vervuld. (vb. je meldt je aan voor een game en daar weten de anderen niet dat je gepest wordt op school of dat je een handicap hebt, je hebt daar geen verleden tenzij hetgene je daar zelf opbouwt.)

Experimenteergedrag als onderdeel van de adolescentie

Belangrijke kenmerken van de adolescentieperiode zijn de persoonlijkheidsontwikkeling en experimenteergedrag. Het nemen van risico's maakt inherent deel uit van dit proces. Jongeren gebruiken legale en illegale drugs onder meer om te rebelleren, sensatie of genot te zoeken, de verveling te verdrijven, hun nieuwsgierigheid te bevredigen, sociale contacten te vergemakkelijken, status in de groep te verwerven of als manier om met hun problemen om te gaan. Experimenteergedrag en occasioneel middelengebruik zijn eerder gerelateerd aan sociale invloeden, terwijl de overgang naar misbruik of probleemgebruik eerder verband houdt met biologische en psychologische factoren. Dit houdt ook in dat niet alle middelengebruik per definitie problematisch is of tot probleemgebruik leidt. Een meerderheid van de jongeren die experimenteert met middelengebruik wordt geen probleemgebruiker.

In die zin kan experimenteel middelengebruik beschouwd worden als 'normaal afwijkend adolescentiegedrag'. Dit betekent niet dat je dit als ouder moet tolereren, maar wel dat je kan proberen er op dezelfde manier mee om te gaan als met andere vormen van onaanvaardbaar adolescentiegedrag.

Hiermee willen we ook niet zeggen dat experimenteel middelengebruik onschuldig is. Net omwille van hun jonge leeftijd zijn kinderen en jongeren extra kwetsbaar voor de effecten van middelengebruik. Dit geldt niet enkel voor cannabis en andere illegale drugs.

Van cannabis weten we bijvoorbeeld dat adolescenten gemakkelijker afhankelijk lijken te worden dan volwassenen. De kans op afhankelijkheid verhoogt wanneer de jongere minstens één keer per week cannabis gebruikt.
Een verslechtering van het kortetermijngeheugen en andere mentale functies door cannabisgebruik kan leiden tot slechtere schoolprestaties vlak na het gebruik. Bij regelmatige cannabisgebruikers hangen slechte schoolresultaten vaak samen met andere gedragsproblemen.

Van alcohol weten we dat het de verdere ontwikkeling van de hersenen van jongeren afremt (zie ook deel 1, stelling 4). Dat kan een invloed hebben op het karakter en op het gedrag. Alcohol heeft een invloed op het beloningssysteem in de hersenen; dat is het gebied van de hersenen dat actief wordt als je iets prettigs ervaart. Jongeren die vroeg beginnen met drinken, gaan minder op zoek naar andere en gezondere prettige prikkels omdat ze al op jonge leeftijd de 'beloning' van alcohol hebben leren kennen. Alcohol verstoort ook het hormonale evenwicht dat van belang is bij de botontwikkeling en de seksuele ontwikkeling. Ook zijn kinderen en jongeren sneller én langer onder invloed dan volwassenen omdat ze kleiner zijn en minder wegen.

Er zijn dus heel wat argumenten om kinderen op jonge leeftijd niet te laten proeven van alcohol. Als algemene richtlijn wordt zelfs aangeraden dat jongeren best geen alcohol drinken voor de leeftijd van zestien jaar. De wet is hier ook op afgestemd: alcohol mag niet geschonken worden aan jongeren die nog geen zestien zijn (voor sterkedrank ligt de grens zelfs op achttien jaar).

Gamen als 'nieuw' risicogedrag

Jongeren worden door verschillende 'milieus' opgevoed: ouders, gezin, school, vrienden, buurt, maatschappij. Het laatste decennium speelt het 'virtuele' milieu of de nieuwe media (televisie, computer, internet, games, gsm) een steeds belangrijkere rol. De nieuwe media hebben een opvoedend effect, hoewel dat niet zo bedoeld is.
Het virtuele milieu is een leefwereld voor jongeren, niet zomaar een nieuw medium of een leuk speeltje (Martine Delfos, 2007). Het maakt onmiskenbaar deel uit van hun leven, waarbij de socialenetwerksites en games de meest prominente plaats innemen.

Hoewel de meeste jongeren hun gamegebruik in de hand kunnen houden, is er een kleine groep jongeren die niet weet wanneer ze moet stoppen en die het gamen prioritair stelt ten koste van andere activiteiten. Het is beslist niet ongezond als een jongere gek is op gamen maar er moet een balans zijn tussen gamen en andere activiteiten: school,

sociale contacten buiten games, sport, hobby's,… Als deze balans er niet meer is, ontstaan er problemen.
Het gamen op zichzelf is dus niet slecht, maar er eenzijdig mee bezig zijn wel. Zonder andere activiteiten doet hij zichzelf te kort: doet geen andere ervaringen op, geen mogelijkheid om andere talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Hun identiteitsontwikkeling verloopt eenzijdig in de fantasiewereld van games.

In de praktijk blijkt dat echt problematische gamers die in hun puberteit vastlopen op dit gedrag, helemaal opnieuw moeten leren om leuke ervaringen op te doen in het gewone leven.
Pubers zijn extra gevoelig voor de aantrekkelijkheid van 'snelle kicks', ofwel kortetermijnbeloningen. Het denken op langere termijn is voor pubers lastiger. Een boodschap als 'nu hard studeren om straks een diploma te halen en uiteindelijk een fijne baan te krijgen', wordt daarom door jongeren niet altijd au sérieux genomen. Beloningen op korte termijn is een eigenschap van games en dat is een van de redenen waarom pubers games vaak aantrekkelijk vinden.
Jongeren die kampen met een laag zelfbeeld kunnen door bepaalde computerspellen meer zelfwaardering krijgen omdat zij bij succes beloond worden met positieve signalen vanuit het spel.
Spelers kunnen in de virtuele wereld een zelfgekozen identiteit aannemen. Ze kunnen vrouw of man zijn, strijder of magiër, sportief of verleidelijk. Ze kunnen met hun personage doen of laten wat ze willen en op die manier experimenteren met verschillende rollen. Dit kan leerzaam en verrijkend zijn, bijvoorbeeld bij simulatiespelen waarin de speler een manager, een stedenbouwer, of een muzikant is.
De keerzijde kan zijn dat pubers te veel in deze fantasiewereld willen blijven waar vrijwel alles haalbaar en maakbaar is.

Net als bij alcohol- of druggebruik worden tijdens het gamen ook bepaalde stoffen in de hersenen aangemaakt. Onderzoek heeft aangetoond dat gamers tijdens het spelen hoge doses adrenaline en dopamine produceren.
De adrenaline die tijdens het spelen van games geproduceerd wordt, zorgt ervoor dat het reactie- en concentratievermogen toeneemt. Ze voelen dan alertheid en een 'kick'. Dit kan als plezierig worden ervaren.
Na het stoppen met gamen blijft de adrenaline een tijdje nawerken. Na een adrenaline-opstoot komen jongeren moeilijk tot rust. Dit verklaart waarom ze het na een game lastig vinden om bijvoorbeeld rustig aan tafel te zitten om te eten.
Dopamine is een lichaamseigen stof die zorgt voor het beloningseffect bij het gamen.
Ons lichaam leert anticiperen op activiteiten die veel adrenaline en dopamine opwekken. Je lichaam leert welke activiteiten veel plezier opleveren. Op den duur worden jongeren bijna fysiek opgewonden van het vooruitzicht van te gamen. De plezierige stoffen komen al vrij bij het opstarten van de game. Games zijn zo opgebouwd (beloning in spel, juiste niveau van uitdaging) dat ze een aangenaam niveau van stoffen aanhouden doorheen de game. Andere activiteiten die ook plezier uitlokken zoals sport, vrienden bieden niet de garantie op een snel en constant gevoel van plezier en je voelt vaak pas het plezierige ervan na een tijd of zelfs achteraf. Hierin bestaat het risico dat jongeren de games gaan verkiezen boven die andere activiteiten.
Vandaar het belang om bij jonge kinderen het gamen te begrenzen en hen te stimuleren om ook aan andere activiteiten deel te nemen of hobby's te ontwikkelen.

Extra kwetsbaar zijn jongeren die geen goede aansluiting hebben met leeftijdsgenoten of als er problemen zijn thuis of op school (o.a. pestgedrag). Gaming wordt dan gebruikt als vlucht uit de werkelijkheid. Op die manier leren ze niet met hun problemen om te gaan of die te verwerken. Ook jongeren met ADHD of een stoornis in het autismespectrum zijn gevoeliger voor problematisch gamegedrag. Uit onderzoek blijkt dat problemen met gamen vaker voorkomen bij spelers die hoog scoren op depressieve gevoelens, eenzaamheid, een negatief zelfbeeld en sociale angst.

Meer weten?

De 'Visietekst alcohol en jongeren' (VAD, 2009) vind je op www.vad.be.

Wetgeving is soms aan verandering onderhevig. Voor de meest actuele info: www.druglijn.be of www.vad.be.

Deel 3
Wat kan je doen als ouders?

Leren omgaan met alcohol en andere drugs maakt inherent deel uit van het groeiproces van kinderen en jongeren. Dit leidt vaak tot bezorgdheid bij ouders en maakt heel wat vragen en twijfels los. Centraal staat de bekommernis om het welzijn van hun kind, de vraag of hun kind gezonde keuzes zal maken en beslissingen zal nemen en welke invloed zij daarop kunnen uitoefenen.
Dezelfde vragen gelden ook voor de plaats van de nieuwe media (gamen, internet, gsm) in de leefwereld van jongeren. De snelheid waarmee de nieuwe media zich ontwikkelen en de gretigheid en kunde van pubers om hiermee aan de slag te gaan, doet vragen rijzen over de ouderlijke invloed hierop.

Er bestaat geen onfeilbare methode om ervoor te zorgen dat kinderen of jongeren geen problemen krijgen met alcohol- of ander druggebruik, of met hun virtuele wereld. Dit betekent echter niet dat ouders geen invloed hebben op de keuzes en het gedrag van hun kinderen. Ouders kunnen een belangrijke rol spelen in het voorbereiden op en het begeleiden van hun kind bij het contact met middelengebruik en de virtuele wereld.

Hoe kan je dit doen?

1. Door een algemene opvoedkundige aanpak
2. Door aandacht te besteden aan alcohol en andere drugs en aan gamen doorheen de opvoeding
3. Door te reageren als je vermoedt of weet dat je kind drinkt of drugs gebruikt of te veel gamet

1. Opvoeden

De basis om kinderen te leren omgaan met risicovol gedrag ligt in eerste instantie in de algemene opvoeding. Een antwoord dat gaat over algemene opvoedkundige principes die weinig met alcohol of andere drugs of gamen te maken hebben, wekt vaak enige verwondering. Nochtans is een algemene aanpak met als streefdoel een positieve kind-ouderrelatie één van de sleutels om het middelengebruik of problematisch gamen te beïnvloeden.

1. Werkvorm

Groepswerk

Verdeel het publiek in groepjes van vier à vijf personen. Geef elk groepje een blad (zie bijlage 1) met concrete elementen die van invloed zijn op de ouder-kindrelatie.
Welke elementen dragen bij tot een positieve ouder-kindrelatie, welke niet?
De groepjes krijgen even tijd om te overleggen. Elk groepje brengt zijn bevindingen in de grote groep.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Belangrijk is dat het publiek de boodschap meekrijgt dat het steeds zoeken is naar een evenwicht en dat veel ook afhangt van de leeftijd van je kind en zijn of haar persoonlijkheid.
Na de bespreking kan je de volgende, fundamentele basisopvoedingsprincipes nog even op een rij zetten: graag zien, aanmoedigen en bevestigen, grenzen stellen, toezicht uitoefenen, praten en vaardigheden leren (zie achtergrondinformatie).

2. Achtergrondinformatie: algemene opvoedkundige aanpak

Graag zien

Je kind het gevoel geven dat het graag gezien wordt, dat jullie er als ouders onvoorwaardelijk zijn voor hem, ook al maakt hij eens een fout, vormt het fundament van elke ouder-kindrelatie. Op die manier word je voor je kind een vertrouwenspersoon bij wie hij altijd terechtkan. Wie als kind zeker is van de liefde van zijn ouders vindt zichzelf de moeite waard, zal later veel minder bang zijn om door een afwijkend standpunt de sympathie van bijvoorbeeld de vriendengroep te verliezen.

Aanmoedigen en bevestigen

Zolang kinderen nog klein zijn, krijgen ze veel bevestiging: de eerste stapjes, de eerste woordjes, de eerste keer op het potje, de eerste tekening,… Er gebeurt zoveel nieuws dat je, bijna automatisch, het kind blijft aanmoedigen.
Hoe ouder kinderen worden, hoe zelfstandiger ze worden. Je ziet dan meer en meer dingen die misgaan en je zegt minder vaak expliciet wat er goed gaat: je vraagt naar het hoe en waarom van de vijf voor wiskunde, maar vergeet een compliment over de acht voor Nederlands.

Het is belangrijk je kind ook op oudere leeftijd bewust te blijven aanmoedigen en stimuleren. Zelfs een lastige puber blijft gevoelig voor waardering. Ook al doen ze graag alsof het hen niet kan schelen, met een schouderklopje haal je ze uit hun zelfgekozen isolement. Je laat hen voelen dat de vrienden niet de enigen zijn die hen appreciëren.

Ook door je kind te helpen zijn eigen mogelijkheden en eigen beperkingen in te schatten, door hem te leren omgaan met gevoelens van winnen en mislukken, van teleurstelling en geluk stimuleer je zijn zelfvertrouwen en positief zelfbeeld. Je kan samen zoeken naar (nieuwe) uitdagingen, dingen waar je kind goed in is en die hij graag doet. Niet enkel op het gebied van schoolprestaties, sport en hobby's, maar ook in de omgang met leeftijdsgenoten. Zich geaccepteerd voelen door leeftijdsgenoten is voor een kind en zeker voor een puber essentieel voor het zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld maken kinderen onafhankelijker in hun denken en doen. Zo kunnen ze beter voor zichzelf uitmaken wat ze willen en zijn ze weerbaarder tegen druk uit de eigen vriendenkring.

Grenzen stellen

Kinderen en jongeren hebben nood aan duidelijke regels en grenzen. Grenzen scheppen duidelijkheid en houvast. Het is belangrijk dat ze goed weten welk gedrag er van hen verwacht wordt en wat de gevolgen zijn als de regels niet nageleefd worden. Regels en grenzen moeten realistisch zijn en de consequenties als ze die niet naleven, moeten realiseerbaar zijn. Uit geen loze dreigementen. Regels constant veranderen en/of dreigen met sancties zonder deze uit te voeren, zorgt ervoor dat een kind niet meer weet wat het kan verwachten en waar het zich aan moet houden en geven een gevoel van onveiligheid, instabiliteit. Sancties hoeven niet zwaar te zijn, maar moeten wel

consequent worden toegepast.
Ook het ‘waarom’ is voor een kind van tel: waarom worden die grenzen en verwachtingen gesteld en waarom is het belangrijk dat ze gerespecteerd worden?
Regels worden best vooraf vastgelegd, niet pas op het moment dat er zich een probleemsituatie voordoet. Eenmaal ze vastgelegd zijn, is het belangrijk om de grenzen niet los te laten. Anderzijds kunnen grenzen ook geen onveranderlijk gegeven zijn. Regels evolueren en veranderen naarmate kinderen ouder worden. Hoe ouder kinderen worden, hoe meer inspraak ze ook kunnen krijgen.
Voor ouders is het belangrijk om op één lijn te staan. Een jongere merkt het gauw op als één van beide ouders afwijkt en zal dit proberen uit te spelen in zijn voordeel.

Het is essentieel om een evenwicht te vinden tussen een te strenge en een te lakse opvoeding. Wie door erg nauwe grenzen te trekken zijn kind bepaalde ervaringen wil besparen, maakt dat opgroeiende jongeren niet met frustraties leren omgaan en niet tegen de moeilijkheden van het leven zullen opgewassen zijn. Wie aan het andere uiterste gaat staan en geen grenzen trekt, zet zichzelf buiten spel en geeft alle beslissingen in handen van de jongere zelf terwijl die dit nog niet aankan.

Als je kind gewoon is dat er faire afspraken gemaakt worden over zijn gedrag en deze consequent opgevolgd worden, zal hij ook makkelijker aanvaarden dat er regels en consequenties over zijn gedrag en houding tegenover middelengebruik afgesproken worden. Hoe ouder kinderen zijn, hoe meer de afspraken onderhandeld kunnen worden. Zorg dat de regels over middelengebruik duidelijk zijn en dat jongeren weten waarom ze belangrijk zijn. Herhaal de regels regelmatig.

Toezicht uitoefenen

Een ander belangrijk aspect is het opvolgen van de bezigheden van je kind: weten waar en bij wie hij is, wat hij doet, wie zijn vrienden zijn, wat hem bezig houdt,... ook in de virtuele wereld.
Oudere kinderen beginnen stilaan op eigen houtje naar de jeugdbeweging of naar de sportclub te gaan, naar school te fietsen, via sociale netwerksites velerlei contacten te hebben.
De ‘veilige’ periode toen je ze zelf overal naartoe bracht en je alle vriendjes persoonlijk kende, gaat stilaan voorbij. Zicht houden op hun bezigheden gebeurt meer en meer via gesprekken met je kind, door duidelijke afspraken te maken en de naleving ervan op te volgen.

Praten

Elke dag heeft zijn momenten waarop ouders en kinderen kunnen praten. Moedig je kind aan om te vertellen hoe zijn dag was, wat hem bezighoudt, met wie hij gechat heeft. Maak er een ontspannen gesprek van zonder voortdurend zelf aan het woord te zijn. Op die manier oefenen kinderen om hun gedachten en gevoelens goed onder woorden te brengen. Door je kind te stimuleren om te vertellen, krijg je inzicht in zijn persoonlijkheid en open je de weg om te praten over onderwerpen die hen bezighouden. Kinderen die hun gedachten en gevoelens goed onder woorden kunnen brengen, zijn weerbaarder en laten zich later bovendien niet zo makkelijk beïnvloeden.

Praat met jonge kinderen over de invloed van hun vrienden. Waarom willen ze een step of skates? Waarom is hun vriendengroep zo belangrijk en wat betekent 'erbij horen'? Kinderen moeten leren dat erbij horen en jezelf blijven best kan. Kinderen doen soms dingen omdat ze denken dat hun vrienden dat van hen verwachten. Vertel gerust dat dit voor volwassenen ook soms nog moeilijk is. Toon echte interesse voor vrienden en vriendschappen. Neem de vrienden serieus, laat ze thuis over de vloer komen. Laat hen vertellen over hun vrienden op internet.

Als je kind het normaal vindt om met zijn ouders over allerlei onderwerpen te praten, zal hij het ook evident vinden om over drugs te praten.

Met pubers wordt het vaak een tijdje moeilijker om de communicatie open te houden. Soms beperken ze zich tot een kort en nietszeggend antwoord en willen ze verder met rust gelaten worden. Doorvragen heeft vaak weinig zin en wordt bestempeld als ongewenste bemoeienissen. Praten met pubers is geen sinecure en loopt niet altijd zoals je wil. Je merkt als ouder wanneer bij je kinderen de zogenaamde puberteit is aangebroken: wisselende stemmingen, woede-uitbarstingen, met de deuren slaan, ruziën, schelden, veel geheimen, ontwijkend gedrag. Er gebeurt heel wat met pubers in die periode en als ouder is het moeilijk om daar altijd kalm mee om te gaan. Je moet dit natuurlijk ook niet zomaar tolereren. Het stellen van regels en grenzen blijft belangrijk. Als ouder vergt het inspanningen om de communicatie op gang te houden. Soms moet je met heel weinig tevreden zijn. Je kan de communicatie wel stimuleren door zelf na te gaan wanneer je puber het meest aanspreekbaar is (in de auto, aan tafel,…) en waarover (wat zijn de interesses, wat houdt hem bezig,…). Een gesprek hoeft ook niet zo lang te duren en niet diepgaand te zijn om toch een positief effect te hebben.

Toon altijd begrip voor de reacties van je kind, ook al was hetgeen hij zei niet wat je verwachtte of hoopte te horen. Door begrip te tonen en niet kwaad te worden of te roepen, maar je kind te vertellen dat je het jammer vindt dat hij er zo over denkt, geef je je mening en stimuleer je je kind om kritisch na te denken over wat hij en jij gezegd hebben. Als een kind voelt dat er respect getoond wordt voor zijn ideeën en zijn mening, zal het ook makkelijker luisteren naar de mening van anderen (zijn ouders) en deze respecteren.

Vaardigheden leren

Leer je kind van jongs af keuzes maken. Waarom kies ik voor A en niet voor B? Wat zijn de gevolgen van mijn keuze? Als ouders steeds keuzes maken in de plaats van de kinderen, kunnen kinderen op belangrijke momenten zelf geen keuzes maken.
Leer uw kind omgaan met tegenslagen. Wie daar niet mee kan omgaan, zoekt vaak een andere weg: alcohol, drugs of de virtuele wereld van games. Neem gevoelens over tegenslagen serieus, praat erover en zoek samen hoe je ze overwint. Ook je eigen voorbeeld is op dit vlak van belang: hoe ga jij om met verdriet, woede, angst, onzekerheid? Heb jij drank, medicatie,… nodig? Stel dat je zoon of dochter het moeilijk heeft op school. Dan onderzoek je best samen hoe dat komt. Misschien komen de talenten van je kind beter tot hun recht in een andere studierichting. Heb je zelf verdriet,

bijvoorbeeld om het verlies van een geliefd persoon? Verstop dat niet. Toon het en praat erover met de kinderen. Zo leren ze met persoonlijke drama's omgaan.

2. Besteed aandacht aan alcohol en andere drugs doorheen de opvoeding

1. Werkvorm

Kort bespreken van onderstaande situaties in de grote groep of in kleine groepjes.
Je kan één of beide situatieschetsen bespreken.

Situatieschets 1

Je dochter Emma, dertien jaar, komt thuis van school. Ze vertelt dat ze op school over drugs gepraat hebben. Ze vraagt je of jij ooit drugs hebt gebruikt.

Situatieschets 2

Je zoon Arno, dertien jaar, is gek op spelletjes. Hij heeft met zijn zakgeld een nieuw spelletje gekocht. Hij laat het je zien en je ziet op de verpakking het symbool ’16 ‘ staan.

Hoe reageer je, hoe zou je dit gesprek aanpakken?

2. Achtergrondinformatie

2.1 Alcohol en drugs

Praten over tabak, alcohol en drugs

Heb je een goede band met je zoon of dochter? Dan vertrek je van een stabiele basis en is de kans reëel dat je hem of haar tijdens de puberjaren zult kunnen ondersteunen om niet te roken, geen drugs te gebruiken en erg omzichtig om te springen met alcohol. Zeker als je kind in die periode open en vertrouwelijk met je blijft praten. Toch mag je daar niet zonder meer vanuit gaan. Misschien klapt je puber tegen die tijd wel helemaal dicht en vindt hij dat je alleen nog kan zeuren. Hou er rekening mee dat de communicatie in de puberteit stroef kan verlopen en wacht niet tot dan om het over de risico's van tabak, alcohol en drugs te hebben. Begin ermee rond de leeftijd van tien-twaalf jaar en blijf dit onderwerp aankaarten in de jaren die volgen, zowel wanneer je kind niet gebruikt als wanneer het gaat experimenteren.

Sommige ouders vragen zich af of ze geen 'slapende honden wakker maken' door dit thema zo vroeg te bespreken. Hun kind is immers helemaal nog niet bezig met alcohol drinken of roken, laat staan met andere drugs.
Alcohol, tabak en zeker andere drugs maken op de leeftijd van tien-twaalf jaar inderdaad - en gelukkig - geen deel uit van de leefwereld van een doorsnee kind. Met de overgang naar de middelbare school kan dit echter op korte tijd heel anders zijn, zeker wat betreft alcohol en roken. Bovendien komen tien- tot twaalfjarigen er wellicht indirect mee in contact: ouders die wijn drinken aan tafel, oudere broer of zus die rookt, tv, film, muziek,...

Door zelf met je kind over drugs te praten, voordat het een hot item wordt bij leeftijdsgenoten, kan je kind beter gewapend de discussies en uitdagingen onder leeftijdsgenoten aangaan. Wanneer je kind nog niet drinkt, rookt of andere drugs gebruikt, staat het ook nog meer open voor jouw ideeën en mening over middelengebruik dan wanneer je kind er al mee experimenteert. Een bijkomende reden om aandacht te besteden aan alcohol en andere drugs voordat je kind experimenteert met middelengebruik, is het feit dat het zo lang mogelijk uitstellen van de leeftijd waarop je kind voor de eerste keer alcohol drinkt of rookt, cruciaal is. Kinderen zijn nog in de groei en hun organen zijn nog kwetsbaarder. Hoe jonger men begint te gebruiken, hoe groter bovendien de kans op problematisch gebruik op latere leeftijd. Dit geldt ook voor cannabis en andere illegale drugs.
Natuurlijk wil je als ouder niet dat je kind drugs gebruikt. Maar ook voor het drinken van alcohol is het aangewezen de leeftijdsgrens van zestien jaar voorop te stellen.

Wat vertel je best over alcohol en andere drugs?

Je kan heel concrete gebeurtenissen in de leefomgeving van je kind aangrijpen om over het thema te praten: bijvoorbeeld een oom die te veel gedronken had op het communiefeest, oma die slaapmiddelen slikt,... Je kan proberen een gesprek aan te knopen naar aanleiding van zaken die je kind bezig houden, zoals een project over gezonde voeding op school, computerspelletjes,… Ook je eigen gebruik kan onderwerp

van gesprek zijn: wat zijn de voor- en nadelen ervan, hoe moeilijk vind je het om zelf te stoppen met roken,...
Ook al resulteert een vraag of opmerking van jou niet altijd in een gesprek, dan nog zet je je kind mogelijk aan het denken en toon je dat het hierover met jou kan praten. Pikt je kind er wel op in, surf dan eens samen naar www.acoolworld.be, een website over alcohol voor tien- tot twaalfjarigen.

Een kind heeft nood aan eerlijke, correcte informatie. Dit laatste is heel belangrijk: kinderen zien dat volwassenen met plezier drinken. Ontkennen dat middelengebruik ook leuke kanten heeft, is niet geloofwaardig. Doe dit dan ook niet, maar plaats er wel telkens onmiddellijk de nadelen en de risico's naast. Ook verhalen vertellen of informatie geven om hen af te schrikken is geen goede methode. Dit heeft weinig effect en kan je kind nodeloos bang maken.
Veel belangrijker is het om de positieve kanten te benoemen en deze te plaatsen tegenover de risico's en negatieve gevolgen van drinken, roken en ander druggebruik.
Te gedetailleerde productinformatie is niet nodig voor kinderen, bovendien leidt het de aandacht af van waar het eigenlijk om gaat: hoe leert een kind keuzes maken? Hoe leert hij omgaan met riskant gedrag?

Kinderen moeten weten dat druggebruik veelal een sociaal gebeuren is en vrienden een grote invloed uitoefenen op de keuze om te drinken, te roken,… Maar ook dat bij dit alles jezelf blijven, best kan. Jongeren nemen meestal een pintje of sigaret aan van hun vriend(en) omdat ze denken dat die vrienden dit verwachten en hen anders zullen uitsluiten. In de praktijk blijkt echter dat dit niet het geval is: men kan best die pint of die sigaret weigeren zonder uit de groep te vallen. Echte vrienden hebben respect voor hen en zullen hun keuze ook accepteren.

Ouders hanteren vaak andere normen en hebben een ander beeld over druggebruik dan jongeren. Het is belangrijk zich hiervan als ouder bewust te zijn omdat het een invloed heeft op de manier waarop ouders met hun kind over druggebruik praten. Als je bijvoorbeeld ervan overtuigd bent dat cannabisgebruik automatisch leidt tot zwaarder druggebruik zal het moeilijker zijn om rustig te blijven als je kind vertelt dat een paar jongens van de klas af en toe een joint opsteken.

Je eigen voorbeeldgedrag

Hoe ga je zelf om met alcohol, tabak, medicatie en andere drugs? Kinderen worden nog meer beïnvloed door wat hun ouders doen dan door wat ze zeggen, en dat op verschillende vlakken: hoe gaan hun ouders om met alcohol, roken, medicatie, maar ook hoe gaan ze om met gevoelens, met tegenslagen of kritiek, met vrije tijd en ontspanning.
Onderzoek toont aan dat kinderen van ouders die roken, vaker zelf gaan roken. En als een ouder een keertje dronken is op een feestje, zal dat een kind zeker niet ontgaan.
Maar je moet als ouder ook geen heilige zijn. Belangrijkste is dat je bereid bent om hierover te praten: geef aan dat ouders ook maar mensen zijn die zich niet altijd verstandig gedragen en het ook voor hen moeilijk is om sommige dingen te doen of te laten.
Het is weinig geloofwaardig om als ouder van je kind te eisen dat het niet drinkt of rookt

terwijl je niets zegt over je eigen gebruik. Als je als ouder eerlijk bent tegen je kind over je eigen gebruik, zal het ook makkelijker zijn voor hem om – nu en later – eerlijk over zijn gedrag te praten.
Bovendien wil eerlijkheid over het eigen gedrag niet zeggen dat je als ouder je kind niet kan verbieden om te gebruiken. Als volwassene een middel gebruiken is dat nog steeds iets heel anders dan als kinderen dit doen: kinderen moeten nog veel realiseren en met veel gevoelens en gebeurtenissen leren omgaan. Bovendien zijn de effecten en lichamelijke gevolgen groter bij kinderen dan bij volwassenen.

Bereid jezelf voor

Wanneer je als ouder aandacht wil besteden aan drugs en druggebruik doorheen de opvoeding, is het zinvol om eerst even tijd te maken om na te denken hoe jij eigenlijk zelf staat tegenover alcohol- en ander druggebruik.
Hoe kijk je naar je eigen gebruik, wat vind jij verantwoord gebruik van alcohol, wat vind jij van roken, welke houding verwacht je van je kind (bijvoorbeeld: mag hij alcohol proeven?), welke informatie wil je graag meegeven aan je kind?

Jezelf informeren over het thema is een volgende stap. Hoewel je niet alle details met je kind zal bespreken, helpt enige kennis over middelengebruik om er zinvol over te praten. Het zorgt er ook voor dat je je zekerder gaat voelen in een gesprek.
Als ouder hoef je echter geen ‘drugexpert’ te zijn: gedetailleerde, technische informatie is sowieso niet aan je kind besteed. Bovendien moet je niet op alle vragen van je kind onmiddellijk kunnen antwoorden. Wanneer je kind iets vraagt en je moet het antwoord schuldig blijven, kan je dit best eerlijk zeggen en voorstellen om samen op zoek te gaan naar het antwoord. Wanneer ouders zomaar iets zeggen en het kind merkt dat zijn ouders verkeerde informatie geven, verliezen ze hun geloofwaardigheid. Een geïnformeerde, zakelijke benadering van drugs doorbreekt het mysterie.

Je kan ook met andere ouders (op school, in de vriendenkring,…) ervaringen uitwisselen: hoe pakken zij dit aan, hoe reageren zij op vragen van hun kinderen, kan er op school rond het thema gewerkt worden,…? Hierover praten met andere ouders geeft vaak ideeën over hoe je het zelf kan aanpakken.

Geef de grenzen aan

Maak aan je kind duidelijk wat voor jou kan en niet kan op vlak van middelengebruik. Voor veel ouders is het duidelijk: cannabis en andere illegale drugs zijn uit den boze. Als het om alcohol gaat kan je je richten op wetenschappelijk advies (zie ook deel 1, stelling 4): alcohol drinken wordt best zo lang mogelijk uitgesteld en jongeren onder de zestien drinken best niet. Wie tussen zestien en achttien jaar oud is, drinkt best niet meer dan twee glazen per keer en zeker niet op meer dan twee dagen per week. Het drinken mag ook geen wekelijkse gewoonte worden.
Je kan voor deze grenzen kiezen vanuit de redenering dat jongeren sowieso grenzen overschrijden. Bij een strikte grens kan een overschrijding nog relatief onschuldig zijn. Een strikte grens is vaak ook duidelijker: ‘geen alcohol’ laat minder ruimte voor interpretatie dan ‘af en toe’ of ‘een beetje’.

Soms hoor je wel eens dat het misschien beter is je kind thuis te leren drinken (in plaats van buitenshuis met vrienden). Dit kan, maar niet voor de leeftijd van zestien jaar. Het risico is dat je als ouder een dubbele boodschap geeft: enerzijds geen alcohol onder de zestien, anderzijds thuis alcohol proeven mag. Risico's op het vlak van hersenontwikkeling gelden overal en het is goed om consequent te zijn.
Ook alcoholvrije initiatieven (kinderchampagne, alcoholvrij bier) worden best niet aangemoedigd bij jonge kinderen. Kinderen krijgen hiermee de boodschap dat ze weliswaar te jong zijn voor een alcoholische versie, maar via het alcoholvrije alternatief worden ze al geïntroduceerd in de wereld van alcohol drinken, gekoppeld aan bepaalde gebeurtenissen (feestjes). Die associatie verlaagt de drempel en stimuleert de nieuwsgierigheid om ook het 'echte' eens te proberen.

2.2. Gamen

In haar boek 'Let's game' (2010) vergelijkt Martine Delfos het gamen en internet met de uitvinding van de fiets. 'Je kunt de fiets alleen gebruiken, doordat er enorm veel regels en grenzen zijn, stoplichten bijvoorbeeld, maar vooral omdat kinderen hierover opgevoed worden, aangepast aan hun leeftijd. Het spelen/gamen van kinderen in het virtuele milieu is net zoiets. Ook hier moet opgevoed worden, aangepast aan hun leeftijd. Het spelen moet begrensd worden om leuk te kunnen blijven en niet gevaarlijk of schadelijk te worden. Nog een vergelijking: kinderen kunnen alleen met andere kinderen spelen als je ze opvoedt, je leert ze om niet te slaan, niet te bijten en geen speelgoed af te pakken van andere kinderen. Het gaat erom dat je als ouders je kinderen ook in het virtuele milieu en in het gamen opvoedt'.

Weet wat ze spelen

Het is belangrijk om zicht te hebben op het soort games dat je kind speelt. Er zijn veel goede games, maar niet alles is geschikt voor kinderen.
Bij het zoeken naar games die geschikt zijn voor een bepaalde leeftijd kan het classificatiesysteem PEGI (Pan European Game Indicator) een hulp zijn. De PEGI-symbolen staan op de verpakking van een game.
Op de voorkant wordt de leeftijdsindicatie gegeven, op achterkant staan icoontjes voor seks, geweld, grove taal, druggebruik, angst, discriminerende teksten en of het spel online kan gespeeld worden. Zo kan je als ouder bepalen of je een game wel of niet wil kopen voor je kind. Uiteraard wil de leeftijdsaanduiding niet per definitie zeggen dat het game geschikt is voor je kind. De leeftijdsaanduiding slaat hier niet op de vaardigheid en ontwikkeling van het kind (dit is wel het geval bij de klassieke 'speldozen'). Bij games gaat de leeftijdsaanduiding over de bescherming van de minderjarige tegen geweld (verbaal, fysisch, seksueel), ongewenste beelden en taal.
Betrek de PEGI-informatie in een gesprek met je kind over het kiezen van games. Je kan uitleggen hoe de PEGI in elkaar zit en waarvoor hij bedoeld is.
Dit wil niet zeggen dat hij zich aan die regels zal houden bijvoorbeeld bij een vriendje een spelletje spelen dat eigenlijk bedoeld is voor zestien jaar en ouder. Maar op die manier is je kind beter voorbereid op de mogelijk negatieve beelden of acties die het te zien krijgt of meemaakt.
Meer info over PEGI-symbolen vind je op www.pegi.info.
Van heel wat spelen vind je ook trailers op www.youtube.com. Je kan die samen met je

kind vooraf eens bekijken, zo weet je wat het eventuele verhaal of inhoud van het spel is.

Praten en begrenzen

Onzekerheid en bezorgdheid kan bij ouders leiden tot handelingsonzekerheid (niets durven doen, omdat men niet begrijpt waar het kind mee bezig is) of een radicale houding (games maar helemaal verbieden). Geen van beide reacties is aangewezen. Voor jongeren zijn pc's en consoles geen instrumenten. Socialenetwerksites (bijvoorbeeld Facebook), games, online vriendschappen zijn hun virtuele leefwereld waarin ze leven en opgroeien. In deze virtuele wereld moeten zij ook opgevoed worden.

Het belangrijkste opvoedkundig instrument is er met je kind over te praten. Interesse tonen voor een spel kan een gesprek op gang brengen. Wat vindt hij zo leuk aan het spel? Wat vindt hij lastig? Wie moet hij verslaan? Hoe kun je zien hoeveel levenskracht het personage heeft? Wat is een HUD, health points of hit points?

Soms helpt het om samen met het kind te spelen. Op die manier ontdek je waarom het spel zo aantrekkelijk is, wat maakt dat ze alle besef van tijd vergeten tijdens het gamen.

Maak vergelijkingen tussen situaties in games en in de werkelijkheid. Wat kan helemaal niet en wat kan wel?

Daarnaast is het aangeraden om het spelen van games te begrenzen.

Maak daarom afspraken en spreek af welke games, wanneer en hoe lang je kind mag gamen. Spreek een dagelijkse tijdslimiet af. Maar vergeet ook niet een 'overgangsmoment' af te spreken. Het is immers zo dat de adrenaline na het spel nog fel doorwerkt waardoor een kind niet onmiddellijk rustig aan tafel kan gaan zitten. Het beste is om het kind nog even iets fysieks te laten doen. Laat je kind ook niet gamen voor het slapengaan. Door de aanwezige adrenaline zal het inslapen niet lukken.

Tracht daarom zoveel mogelijk pc of console in de slaapkamer te vermijden. Of indien hij een pc heeft op zijn kamer en het speelgedrag uit de hand loopt, dan zou je die bijvoorbeeld kunnen weghalen en met hem een afspraak maken op welke gronden hij hem terug kan krijgen (vb. als hij goede cijfers heeft gehaald en weer een normaal slaappatroon heeft).

Deze maatregelen zijn niet altijd zo evident, omdat er meer en meer kleinere toestellen zijn waarop kan gespeeld worden zoals Nintendo DS, iPad en iPhone. Op die manier kan nog stiekem verder gespeeld worden. Een oplossing is om die toestellen ook een vast plaatsje te geven in de woonkamer.

Ouders kunnen hun kind laten weten hoe zij zich voelen en waarom ze het fijn zouden vinden als er minder gespeeld wordt. Geef als ouder aan welke activiteiten voor jou prioritair zijn (school, voldoende slaap, spelen met vrienden) en waarom en dat gamen daar niet ten koste van mag gaan. Neem vooral de tijd om een goed gesprek te voeren op een moment dat het iedereen goed uitkomt. Wees tijdens het gesprek vooral niet beschuldigend of verwijtend, maar laat het kind ook vertellen over de ervaringen en de dingen dat het graag doet.

3. Reageer als je vermoedt of weet dat je kind drinkt of drugs gebruikt

1. Werkvorm

Werkwijze

In bijlage 3 vind je vijf situatieschetsen. Je kan ze kopiëren voor de deelnemers.
Verdeel het publiek in groepjes van vier à vijf personen. Elk groepje krijgt de eerste situatieschets en mag een tweede situatieschets kiezen uit de overige vier.
Presenteer de eerste situatieschets. Laat elk groepje nadenken over de aangewezen reactie. Duid de bevindingen van het publiek aan de hand van de bespreking van de situatieschets die hierna wordt weergegeven. Herhaal deze aanpak voor de volgende situatieschetsen.
De eerste situatieschets wordt het meest uitgebreid besproken. Bij de tweede, derde en vierde situatieschets worden enkel de specifieke accenten besproken. Indien er interesse en tijd voor is, kan je uitgebreider stilstaan bij situatieschets 5 over gamen. Uiteraard gelden de tips voor een goed gesprek, die bij de eerste bespreking worden weergegeven, ook bij de andere situaties.

Bespreking van de situatieschetsen

Situatieschets 1

Bij het poetsen in de kamer van je zoon vind je een pakje groen-bruine tabak. Je denkt dat het cannabis is. Je hebt de laatste tijd niets speciaals opgemerkt. Op school gaat het goed en de vrije tijd wordt ingevuld met voetbal en het jeugdhuis. Hoe reageer je?

Het is aangewezen om met je zoon een gesprek aan te gaan. Het doel van het gesprek is het uiten van je bezorgdheid, zicht krijgen op het druggebruik van je zoon en grenzen te stellen aan zijn gebruik en afspraken te maken over zijn gedrag.
Kies het moment waarop je een gesprek aangaat: tijd en ruimte zijn belangrijk en bereid het gesprek voor. Wat zou je graag zeggen of vragen? Door het voorbereiden van het gesprek vermijd je paniekreacties.
Je kan het gesprek best beginnen met wat je hebt vastgesteld, wat je gezien hebt, wat je gehoord hebt: bijvoorbeeld "Ik heb tijdens het poetsen dit pakje gevonden. Volgens mij is het cannabis. Ik zou daar graag eens over praten met jou."
Nadat je je eigen waarneming hebt verteld, laat je tijd voor je zoon om hierop te reageren. Luisteren is dikwijls heel moeilijk. Je denkt veel sneller dan je praat. Terwijl je zoon praat, ben je dan ook dikwijls bezig met je eigen emoties en bekommernissen en gaat er veel verloren van zijn verhaal. Dit gevaar is des te groter naarmate je je in een situatie bevindt waarin je sterk geëmotioneerd bent, bijvoorbeeld als je net ontdekt hebt dat hij drugs gebruikt. Zelf zwijgen kan je zoon de kans geven om zijn verhaal te doen en stil te staan bij eigen ervaringen. Hierbij kan je korte verbale reacties geven die uitnodigen tot verder praten, bijvoorbeeld "vertel verder, hmhm,...". Vaak vertelt een jongere zijn gevoelens niet op een directe manier, maar eerder 'verpakt'. Belangrijk is hier dat je als ouder verwoordt wat jij begrepen hebt van wat de jongere bedoelt (parafraseren of vertalen).
Waarom-vragen kan je best vermijden. Deze vragen houden vaak een beschuldiging in of vragen naar oorzaken/redenen waarvan men zich niet altijd bewust is.
Probeer respect op te brengen voor zijn mening, ook al komt deze niet overeen met die van jou. Daarnaast geef je ook je eigen mening.
Respect opbrengen voor en luisteren naar de mening van je zoon wil niet zeggen dat je het gedrag ook moet tolereren. Ten aanzien van druggebruik moet je als ouder grenzen stellen. Het is belangrijk dat je als ouder motiveert waarom je bepaalde grenzen stelt. Jongeren aanvaarden niet zomaar alle regels. Voorbeelden van grenzen kunnen zijn: als je gedronken hebt, bestuur je geen fiets/brommer/auto; je rijdt niet mee met iemand die gedronken heeft; je gebruikt geen cannabis/cocaïne.
Afspraken kunnen gemaakt worden over het al dan niet gebruiken van een bepaald middel, over het moment van gebruik (alcohol en tabak), over de plaats (bijvoorbeeld niet in huis), de vriendenkring waarmee de jongere optrekt, de schoolresultaten,... Het is belangrijk dat beide partijen voorstellen kunnen formuleren waarbij naar een compromis gezocht wordt. Over sommige zaken zijn er echter geen compromissen mogelijk. Bij het bepalen van regels kan je als ouder vasthouden aan het belangrijkste, bijvoorbeeld "Ik wil niet dat je illegale drugs gebruikt". Als je moet onderhandelen, kan je toegevingen doen over minder belangrijke zaken. Je kan bijvoorbeeld toelaten dat je kind wat langer of wat vaker uitgaat. De inspraak die de jongere krijgt, zal afhankelijk zijn van de leeftijd en de rijpheid van de jongere. Pubers zijn niet altijd in staat de gevolgen van een keuze

in te schatten. Als ouder moet je dan grenzen stellen.
Door afspraken te maken leren adolescenten verantwoordelijkheid op te nemen. Maak je zoon duidelijk welke straf er volgt als grenzen of afspraken overtreden worden en voer deze dan ook uit. Verduidelijk nog eens welk gedrag je verwacht, welke de grenzen zijn.
Het is belangrijk dat je als ouder toezicht houdt. Weten met wie je zoon optrekt, waar hij naartoe gaat, hoe laat hij thuiskomt, of hij zich aan de afspraken houdt. Afspraken of grenzen vragen immers om opvolging.

Situatieschets 2

Je dochter gaat graag met haar vriendin naar een discotheek. De laatste tijd komt ze na zo'n nachtje uit oververmoeid thuis en ligt de hele volgende dag in bed te recupereren. Bovendien komt ze niet meer rond met haar zakgeld. Van de moeder van haar vriendin heb je gehoord dat er in die discotheek wel eens xtc-tabletten worden geslikt. Hoe reageer je?

Het is niet altijd zo dat je bewijzen hebt voor het druggebruik van je kind. In de meeste gevallen zal je met een vermoeden te maken hebben. Dit vermoeden is dan gebaseerd op een aantal signalen. Mogelijke signalen zijn: bleekheid, vermoeidheid, vermageren, verminderde eetlust, een andere vriendenkring, desinteresse in gezinsactiviteiten,... Deze signalen wijzen echter niet altijd op druggebruik. Na een nachtje uitgaan bijvoorbeeld zal de jongere er sowieso bleek uitzien en vermoeid zijn.
Verder is het niet vanzelfsprekend dat druggebruik wordt opgemerkt. Als iemand slechts af en toe gebruikt en in kleine hoeveelheden is de kans groot dat de omgeving geen signalen opvangt. Het druggebruik verloopt dan onzichtbaar. Het schuldgevoel dat ouders soms hebben als druggebruik aan het licht komt, is daarom vaak onterecht.
Toch is het belangrijk om oog te hebben voor veranderingen in het gedrag of de houding van de jongere. Het is mogelijk dat ze een uiting zijn van druggebruik. Het is evenzeer mogelijk dat ze wijzen op een ander probleem dat voor hem of haar van belang is.
Je kan beter niet wachten op bewijzen vooraleer je een gesprek aangaat met de jongere. Ga niet als een detective op zoek naar bewijzen door de kamer of de kleding van de jongere te doorzoeken. Zo creëer je alleen maar wantrouwen en loop je het risico dat de jongere zich afsluit voor een gesprek.
Je kan de jongere beter aanspreken op basis van concrete signalen (lang in bed blijven liggen, geruchten van de moeder van de vriendin, niet meer rondkomen met zakgeld,...) en je vermoeden uiten over eventueel druggebruik. Vermijd beschuldigingen, dit lost niet veel op, wel integendeel. Maak afspraken over dit gedrag dat je zelf vaststelt en volg ze ook op.
Het is goed mogelijk dat de jongere er niet met jou wil over praten of de signalen ontkent. Toch kan je je kind vertellen dat hij of zij altijd bij jou terechtkan als er problemen zouden zijn. Je laat een deur openstaan.

Situatieschets 3

Je zoon heeft net zijn rijbewijs gehaald voor de bromfiets en wil met de brommer uitgaan. Hij belooft geen alcohol te zullen drinken, maar je houdt je been stijf en gaat

hem tot zijn grote ergernis elk weekend brengen en ophalen met de auto. Voor jou is het dat of thuisblijven. Op een vrijdagavond heb je zelf enkele glazen gedronken en je zoon weigert je lift. Hoe reageer je?

Als ouder is het belangrijk de mening van de jongere te respecteren en te accepteren. Achteraf kan hierover gesproken worden: hoe komt het dat je toch gedronken had terwijl je moest rijden? Er bestaan geen ideale ouders en toegeven dat je iets fout gedaan hebt, is een belangrijk leerpunt: zowel voor de jongere als voor de ouders. Het blijft wel belangrijk dat je als ouder ook voor jezelf grenzen kan stellen en met andere woorden het goede voorbeeld geeft.
Afspraken moeten kunnen herzien worden. In dit geval kan je je zoon eventueel toch met de brommer laten rijden. Hoe ouder het kind wordt, hoe minder ouders moeten controleren, terwijl de zelfstandigheid moet toenemen. Dit betekent niet dat ouders zich niet langer zorgen moeten maken over de jongere. Zorg en bezorgdheid blijven, maar bezorgdheid mag niet overheersen. Een afspraak wordt in overleg met beide partijen gemaakt, in een sfeer van onderhandelen. Hier zou de afspraak kunnen zijn dat je zoon een maand lang kan uitgaan met de brommer, op voorwaarde dat er geen alcohol wordt gedronken en dat hij op een bepaald uur thuis is. Of hij zich aan de afspraak van 'geen alcohol' houdt is weliswaar moeilijker te controleren. Als hij na die maand bewezen heeft dat hij die afspraak aankan, dan kan hij de volgende drie maanden terug de brommer nemen om uit te gaan. Als ouder kan je hier wel je bezorgdheid uiten over het gevaarlijke verkeer in het weekend en de angst dat je zoon iets zou overkomen.

Situatieschets 4

Je dochter is zestien. Ze wil een verjaardagsfeestje geven in de garage. Jij hebt liefst dat er geen alcohol geschonken wordt. Zij argumenteert dat ze nu zestien is en wettelijk gezien alcohol mag drinken. Haar vrienden/vriendinnen verwachten trouwens dat er ook alcohol geschonken wordt. Hoe pak je dit aan?

Op deze leeftijd is het radicaal verbieden of begrenzen (vb. maximum twee drankjes per aanwezige) van iets altijd een moeilijke zaak. Als ouder kan je in deze situatie uiteraard de grens stellen van 'geen alcohol' en je argumenten geven hiervoor (er gaat te veel alcohol gedronken worden, geen controle op hoeveelheid alcohol, de vrienden gaan niet veilig thuis geraken, te veel lawaai, feestje gaat door in jouw huis,…). Je dochter kan zich hier bij neerleggen, blijven argumenteren of uitwegen zoeken (alcohol stiekem laten meebrengen door vrienden, verjaardagsfeestje laten doorgaan in het lokaal van de jeugdbeweging, …).
Belangrijk op deze leeftijd is dat je de hersenen van je adolescent op 'aan' zet (Martine Delfos, 2007). Laat haar het denkwerk doen.
Dit kan je doen door je argumenten voor je keuze 'liefst geen alcohol' en tegelijkertijd ook je vragen op een rijtje zetten: niet alle vrienden/vriendinnen zijn al zestien (hoe gaat ze dit praktisch aanpakken?), velen komen met de brommer (wat met alcoholcontroles/veiligheid onderweg?), gratis alcohol kan aanleiding geven tot te veel drinken (hoe gaat ze het zien als er iemand te veel alcohol gedronken heeft? Hoe ziet ze zichzelf dit aan te pakken?).
De bedoeling is om je dochter zelf aan het denken te zetten door vragen te stellen.

Haar keuze voor 'alcohol' heeft een aantal gevolgen waarvan ze de consequenties nu zelf kan onderzoeken en een eventuele oplossing kan voor vinden. Vragen stellen drukt ook uit dat je de intentie hebt om te luisteren en te leren. Op die manier doe je beroep op haar deskundigheid en krijgt je dochter ook meer zicht op wat ze echt wil met haar verjaardagsfeestje. Jouw argumenten en vragen kunnen haar ook helpen om met goede argumenten de keuze om geen alcohol te schenken naar haar vrienden/vriendinnen te verwoorden.

Situatieschets 5

Je zoon van bijna veertien zit dagelijks een paar uur achter de computer. Hij speelt dan spelletjes en chat met zijn vrienden. Zijn vrienden hebben sinds kort een abonnement op het spel World of Warcraft[7]*. Je zoon wil dat ook. Hoe reageer je?*

Het is belangrijk dat je jezelf eerst informeert over dit spel. Het is een spel dat je online speelt en waarvoor je ook abonnementsgeld betaalt, ongeveer veertien euro per maand.
Het biedt eindeloze uitdagingen en verveelt nooit.
Het nadeel is echter dat je het nooit kan uitspelen. Om verder in het spel te geraken moet je er veel tijd aan besteden.
Het wordt algemeen aanzien als een 'verslavend' spel.
Je kan met je zoon bespreken wat hij zo aantrekkelijk vindt aan dit spel.
Belangrijk is om met je kind hierover te praten en met hem te bekijken op welke manier hij dit in de hand kan houden. Welke afspraken rond tijdsinvestering kunnen gemaakt worden?
Bijvoorbeeld de afspraak dat er enkel in het weekend gespeeld wordt en dat het niet ten koste mag gaan van andere gezinsactiviteiten, hobby's, schoolwerk. Op voorhand wordt ook afgesproken op welke manier hij dit gaat in de hand houden. Als blijkt dat hem dit niet lukt, maak je opnieuw afspraken over hoe jij als ouder dit kan controleren en hem gaat helpen om zich aan de afspraken te houden. (Een gamer heeft vaak weinig controle over zijn tijdsinvestering als hij eenmaal begonnen is met WOW.)
Voorbeeld van een afspraak: een eerste verwittiging als de afgesproken tijd met tien minuten overschreden is, een tweede verwittiging na vijf minuten. Indien dit nog niet lukt dan gaat de stekker er onherroepelijk uit of sluit jij de computer zelf af.

Je kan ook via het systeem van 'parental control' tijdslimieten instellen aan het spel. Dat kan via https://eu.battle.net/account/parental-controls/index.html. Daarvoor heb je zijn login en paswoord nodig (account). Via dit systeem kan je zelf bepalen hoeveel uur en wanneer hij mag spelen. Je kan wekelijks een overzicht krijgen van zijn 'speeltijd'.

[7] WOW is een online spel. Het wordt met miljoenen andere spelers over de ganse wereld tegelijkertijd gespeeld. Een belangrijk verschil met sommige andere spelen is dat het spel op zichzelf bestaat, dat de gebeurtenissen blijven doorlopen ook al meldt de speler zich af. De speler moet een missie uitvoeren, bijvoorbeeld het verslaan van vijandelijke monsters, het verzamelen van voorwerpen. Om zo'n missie te vervullen kunnen spelers wapens of gereedschap maken of van elkaar kopen. Het uitvoeren van de opdrachten en het verslaan van de monsters levert weer punten en voorwerpen op voor een volgende opdracht. Vanaf een bepaalde level lukt het in WOW niet meer om de monsters alleen te verslaan. Dan heb je andere spelers nodig. Dan sluit je je aan bij een guild, een groep om samen met de anderen de strijd aan te gaan. De sociale druk in zo'n guild is vrij sterk. Je moet meespelen anders word je een volgende keer niet meer gekozen. En voor je het weet zit je kind urenlang aan de computer.

Een abonnement op WOW kost geld. Kan hij dit van zijn zakgeld betalen?
Misschien heeft hij dan geld te kort voor andere zaken? Vraag hem hoe hij dat denkt op te lossen.

Bereid hem ook voor op het taalgebruik in de chatrooms van WOW. Er wordt nogal eens gescholden op medespelers, of ze kleineren anderen omdat ze een foutje gemaakt hebben. Je kan met hem al bespreken hoe hij zal omgaan met deze situaties. Ook is er vaak de sociale druk van teamgenoten om nog meer tijd te besteden aan het spel omdat dat het team ten goede komt.

Neem als ouder initiatief om hem naar andere plezierige activiteiten te leiden, samen of met andere vrienden.

2. Achtergrondinfo

2.1. Alcohol en drugs

Opmerken van gebruik

De idee dat hun kind zou roken, drinken of zelfs illegale drugs gebruiken leidt bij heel wat ouders tot ongerustheid en bezorgdheid. Ouders willen dan ook weten hoe ze het gebruik van de verschillende drugs kunnen herkennen bij hun kind.
Het opmerken van middelengebruik is echter niet vanzelfsprekend. Als jongeren gaan experimenteren met alcohol of andere drugs, zijn veranderingen in de houding of het gedrag de belangrijkste parameter. Hierbij denken we aan: slechtere schoolresultaten, andere vrienden, geen interesse meer in gezinsactiviteiten, sterke emotionele veranderingen.
Maar, het feit dat je kind zich anders dan gewoonlijk gedraagt, wil niet de facto zeggen dat hij drugs gebruikt. Daar kunnen heel wat andere redenen voor zijn: zijn weg niet goed vinden op de nieuwe school, verliefdheid, faalangst,… of gewoon de puberteit.
Als je kind slechts af en toe en heel kleine hoeveelheden gebruikt, is de kans ook groot dat dit onopgemerkt gebeurt. Experimenteren hoort ook bij de puberteit, is veelal tijdelijk en beperkt en bij het merendeel van de jongeren verloopt dit ook zonder veel problemen.
Bij een jongere die nog goed functioneert op verschillende terreinen (school, sport, hobby, vrienden, in het gezin,…), is de kans klein dat er problemen met gebruik zijn. Want goed functioneren en problematisch middelengebruik gaan niet samen.

Vermoeden van gebruik

Wanneer je bij je kind toch veranderingen opmerkt waar je je echt zorgen over maakt, praat hier dan over met je kind. Praat over het gedrag en de veranderingen waarover je bezorgd bent en benoem waarom je je zorgen maakt. Let wel op dat je praat over wat je ziet en voelt. Beschuldig je kind niet onmiddellijk van druggebruik. Ga ook niet meteen de hele kamer doorsnuffelen of via allerlei omwegen op zoek naar bijkomende 'bewijzen'. Ook al is zo'n eerste reactie begrijpelijk, door in een detectiverol te kruipen of beschuldigingen te uiten, riskeer je dat je kind het vertrouwen in jou verliest. Zo'n

aanpak drijft een wig tussen ouders en kinderen en roept vaak meer vragen op dan het antwoorden biedt. Het gaat tenslotte slechts om vermoedens en die kunnen fout zijn.

Trek niet meteen drastische conclusies als uw kind de feiten ontkent. Vertel gewoon hoe bezorgd je bent en dat je altijd klaar staat om erover te praten. Op die manier zet je de deur op een kier. Jongeren zullen zelden onmiddellijk toegeven dat ze gebruiken. Alleen al daarom is het goed om het niet bij één gesprek te laten. Je kind heeft misschien gewoon wat tijd nodig en wil eerst je reactie kunnen inschatten. Wie weet kan er later wel over gepraat worden. Maak in elk geval duidelijk wat voor jou wel en niet kan.

Je vermoeden wordt bevestigd

Als je vermoeden wordt bevestigd, probeer dan niet te panikeren. Het is niet omdat je kind met drugs experimenteert dat het 'verslaafd' is. Praat met je kind, maar wacht tot je zelf rustig bent. Luister en probeer echt te begrijpen wat je kind bedoelt. Toon belangstelling voor wat hij te vertellen heeft. Ook je kind heeft meningen en opvattingen. Het is belangrijk om te weten waarom je kind drugs gebruikt, hoe hij of zij zich daardoor voelt. Spreek ook over je eigen gevoelens.
Als ouder zal je je kind willen wijzen op de nare gevolgen van druggebruik. Waarschijnlijk hebben zij daar weinig oren naar. Jongeren hanteren nu eenmaal andere normen, tillen minder zwaar aan sommige risico's. Ze bekijken het leven vanuit een hier-en-nu-standpunt en denken niet op lange termijn. Dramatische boodschappen en argumenten, zoals het risico op toekomstige gezondheids- of afhankelijkheidsproblemen, maken meestal weinig indruk op jongeren die met drugs experimenteren. Je kan hen echter wel duidelijk maken dat je niet alleen bezorgd bent over hun gezondheid. Er kunnen ook problemen ontstaan op school, met vrienden, met politie en gerecht. Vertrek dus van de dagdagelijkse realiteit en leefwereld van jezelf en je kind. Hou je eventuele bezorgdheid over reacties van buren en familie voor jezelf. Dit kan door je kind geïnterpreteerd worden alsof zijn gedrag er niet toe doet en je enkel bezorgd bent om je eigen prestige. Probeer samen met hen de balans op te maken van de invloed die druggebruik kan hebben op zijn (en jouw) leven zoals het er nu uitziet. Blijf als ouder bij je eigen standpunten. Zorg er wel voor dat je je kind niet afkeurt als persoon, maar wel zijn gedrag. Stel grenzen en regels. Hun inspraak zal afhangen van hun leeftijd. Als de jongere daadwerkelijk inspraak heeft, is de kans groter dat de afspraken worden nageleefd.
Vlot het gesprek niet (meer), ga dan een andere keer verder. En dan nog geldt steeds: om te praten zijn er twee partijen nodig. Ook al deed je een eerlijke poging, het kan zijn dat je kind niet meewil. Het enige wat je dan kan doen is het op een ander moment, op een andere manier opnieuw proberen.
Ook als het gesprek wel vlot verloopt, verwacht geen onmiddellijk resultaat, want verandering vraagt tijd.
Blijf als ouder met je zorgen niet alleen zitten. Praat erover met iemand uit je vriendenkring of met ouders die hetzelfde meemaken, met je huisarts, het CLB, De DrugLijn,...

2.2. gamen

Signalen

Als kinderen veel online gamen of computerspelletjes spelen, kunnen ze dit vaak lang verbergen. Jongeren zijn immers voor huiswerkopdrachten meer en meer afhankelijk van computers en internet. Ook een deel van hun sociaal leven verloopt via allerhande socialenetwerksites.

Vrijwel ieder kind gaat bij een nieuwe game door een periode waarbij het spel dagelijks gespeeld wordt. Er is daarom geen reden om meteen in paniek te raken als een kind tijdelijk verzot is op een bepaalde game.
Na het eerste enthousiasme moet de game een plaats krijgen naast andere vrijetijdsactiviteiten, zoals spelen met leeftijdgenoten, hobby's en sport.
Toch is er alertheid nodig om ervoor te zorgen dat het speelgedrag niet uit de hand loopt.
Mogelijke signalen die kunnen wijzen op het ontwikkelen van problematisch gamegebruik:

- slecht humeur zolang er niet gegamed kan worden;
- extra prikkelbaar als de computer of spelconsole niet beschikbaar is;
- zich meer en meer niet aan afspraken over tijdsbesteding gamen kunnen houden ('s avonds laat spelen of extra vroeg opstaan om te spelen);
- huiswerk vlug afmaken om te kunnen spelen;
- sociale contacten (offline) of andere hobby's verwaarlozen;
- weinig of geen behoefte aan sociale activiteiten;
- bijna alle vrije tijd wordt besteed aan het spelen van games;
- als men zich verveelt geen andere activiteiten zoeken die men leuk vindt, maar automatisch gaan gamen;
- slaperig zijn overdag of klagen over vermoeidheid;
- persoonlijke verzorging verwaarlozen.

Het is belangrijk om tijdig in te grijpen als meerdere signalen zich voordoen.
-Zoek mee naar een evenwicht tussen tv, beweging, pc en contact met vrienden (offline).
-Praat niet over verslaving, maar over verantwoordelijkheid (voor jongeren is een spel pas aantrekkelijk als het verslavend is).
-Confronteer hem met de gevolgen van zijn eigen gedrag, bijvoorbeeld een slecht rapport betekent minder computertijd of tijd voor de spelconsole.
-Praat over alternatieven voor het gamen: welke hobby's, contacten heeft hij verwaarloosd? Op welke manier kan hij die terug opnemen?
-Hou contact, blijf praten.

3. De gesprekstips in een notendop

Het belang van een gesprek aangaan, kan niet overschat worden. Hieronder zetten we nog eens enkele tips op een rij om tot een goed gesprek te komen.

Luisteren

Luisteren is vaak veel moeilijker dan het lijkt. Je denkt namelijk veel sneller dan je praat. Heel vaak ben je bezig met je eigen emoties, angsten en bekommernissen en gaat er veel verloren van het verhaal van je opgroeiende tiener. Als je voelt dat het niet zal lukken, stel het gesprek dan even uit.
Duidelijk maken dat je luistert, kan je doen door sommige dingen te reflecteren. Dit betekent dat je in je eigen woorden herhaalt wat je kind zegt. Daardoor check je meteen of je het goed begrepen hebt.
Je kan ook de emoties die je bij je kind vermoedt, proberen te benoemen. Bijvoorbeeld: ik denk dat je het er moeilijk mee hebt, of ik denk dat je je toen kwaad voelde. Dit kan soms een verzachtend effect hebben. Overigens, het reflecteren van emoties doet de jongere nadenken over de gevoelens die hij ervaart en is een eerste stap in het leren omgaan met deze gevoelens.

Vragen stellen

Waarom-vragen worden vaak ervaren als een beschuldiging. Ze vragen bovendien naar oorzaken en redenen waarvan men zich niet altijd bewust is, bijvoorbeeld: waarom heb je dat toch gedaan? Beter zijn hoe-vragen, bijvoorbeeld: hoe ben je ermee begonnen, hoe gaat het verder?
Door vragen te stellen, laat je zien dat je niet zo makkelijk om de tuin te leiden bent, dat je ziet wat er gaande is en dat het je niet koud laat.

Ik-boodschappen

Wanneer regels worden overtreden, dient hierop te worden gereageerd. Als je dit wil doen op een niet-bedreigende of aanvallende manier én tegelijk de jongere informatie wil geven over het effect van zijn gedrag, kan je best ik-boodschappen gebruiken.
In een ik-boodschap beschrijf je eerst de feiten, dan benoem je de gevoelens die deze feiten bij jou teweeg brachten en tenslotte beschrijf je het effect dat de hele situatie op jou heeft gehad.
Voorbeeld: We hadden een afspraak om niet met drugs te beginnen en nu vind ik in je zakken een zakje wiet. Ik was teleurgesteld en heb me dan ook heel erg kwaad gemaakt. Ik heb de hele namiddag zenuwachtig rondgelopen.

Onderhandelen

Wanneer de eerste emoties geluwd zijn, is het belangrijk om het probleem toekomstgericht te bespreken en afspraken te maken. Een jongere die onder invloed is, is moeilijk aanspreekbaar. Het heeft geen zin om in discussie te gaan met iemand die onder invloed is. Beloftes worden dan toch niet nagekomen of zelfs vergeten. Wacht tot je kind weer nuchter is voor je een gesprek aangaat.

Ook na overmatig gamen kunnen de emoties hoog oplopen. Het humeur is dan meestal nog niet goed. De adrenaline-opstoot tijdens het spel speelt nog even na. Een 'cool down'-moment is aangewezen. Bespreek het een tijdje later vb. als je samen iets leuks doet.
Hoe ouder kinderen zijn, hoe meer regels afspraken worden en door onderhandeling tot stand komen. Zo bereik je vaak meer. Een grens zal dan eerder een compromis zijn, dan het 'ideaal' dat je voor ogen had. Zorg dat iedereen in het gezin weet dat je bij meningsverschillen naar elkaar luistert en respect opbrengt voor elkaars standpunt. Dat betekent niet dat je het gedrag van je kind zomaar moet aanvaarden. In elk gezin zijn er regels waarover niet onderhandeld wordt. Bij het bepalen van regels kan je als ouder vasthouden aan het belangrijkste, bijvoorbeeld "Ik wil niet dat je illegale drugs gebruikt". Als je moet onderhandelen, kan je toegevingen doen op minder belangrijke zaken. Je kan dan bijvoorbeeld toelaten dat je kind wat langer of wat vaker uitgaat.

Tot slot

Hét recept om middelengebruik te voorkomen, bestaat niet. Voor problematisch gamen geldt dit ook: er bestaat niet zoiets als dé aanpak. Elke jongere is anders en een bepaalde aanpak kan op het ene moment werken, maar als bijvoorbeeld jongeren ouder worden, alweer niet meer.
Opgroeiende jongeren komen, naast de context van het gezin, ook nog met andere betekenisvolle personen en situaties in aanraking.
Een druggebruikend kind betekent dus niet dat men als ouder gefaald heeft. Jongeren uit verschillende gezinssituaties proberen drugs uit. In hetzelfde gezin gaat de ene jongere wel experimenteren en de andere niet. Sommigen blijven eraan vasthangen.
Belangrijk is dat ouders zich dan niet isoleren maar hulp vragen bij personen of organisaties of steun zoeken bij ouders in een gelijkaardige situatie.

Bijlagen

Bijlage 1: Elementen van invloed op de ouder-kindrelatie

Je kind altijd laten winnen bij spelletjes

Samen leuke dingen doen

Je kind regelmatig complimentjes geven

Je kind regelmatig corrigeren: zeggen hoe hij/zij het wel moet doen

Je kind regelmatig een knuffel geven

Een goed rapport belonen met een nieuwe fiets

Strikte regels opleggen en je daaraan houden

Je kind geen toelating geven om de computer te gebruiken

Je kind waarschuwen voor slechte vrienden

Je kind steeds zelf gaan afhalen op school, van de jeugdbeweging, de sportclub,...

Het huiswerk controleren

Samen met je kind gamen

Altijd weten waar je kind is, waar hij/zij naartoe gaat

Je kinds favoriete muziek kennen

Je kind verplichten om te sporten

Bijlage 2: Situatieschetsen

Situatieschets 1

Bij het poetsen in de kamer van je zoon vind je een pakje groen-bruine tabak. Je denkt dat het cannabis is. Je hebt de laatste tijd niets speciaals opgemerkt. Op school gaat het goed en de vrije tijd wordt ingevuld met voetbal en het jeugdhuis.

Hoe reageer je?

Situatieschets 2

Je dochter gaat graag met haar vriendin naar een discotheek. De laatste tijd komt ze na zo'n nachtje uit oververmoeid thuis en ligt de hele volgende dag in bed te recupereren. Bovendien komt ze niet meer rond met haar zakgeld. Van de moeder van haar vriendin heb je gehoord dat er in die discotheek wel eens xtc-tabletten worden geslikt.

Hoe reageer je?

Situatieschets 3

Je zoon heeft net zijn rijbewijs gehaald voor de bromfiets en wil met de brommer uitgaan. Hij belooft geen alcohol te zullen drinken, maar je houdt je been stijf en gaat hem tot zijn grote ergernis elk weekend brengen en ophalen met de auto. Voor jou is het dat of thuisblijven. Op een vrijdagavond heb je zelf enkele glazen gedronken en je zoon weigert je lift.

Hoe reageer je?

Situatieschets 4

Je dochter is zestien. Ze wil een verjaardagsfeestje geven in de garage. Jij hebt liefst dat er geen alcohol geschonken wordt. Zij argumenteert dat ze nu zestien is en wettelijk gezien alcohol mag drinken. Haar vrienden/vriendinnen verwachten trouwens dat er ook alcohol geschonken wordt.

Hoe pak je dit aan?

Situatieschets 5

Je zoon van bijna veertien zit vaak achter de computer. Hij speelt dan spelletjes en chat met zijn vrienden. Zijn vrienden hebben sinds kort een abonnement op het spel World of Warcraft. Je zoon wil dat ook.

Hoe reageer je?

Bijlage 3: Info voor ouders

De DrugLijn

Voor informatie- en hulpvragen kan je terecht bij De DrugLijn:

Via telefoon: 078 15 10 20
We zitten klaar voor een anoniem, objectief en vertrouwelijk gesprek. We luisteren naar je verhaal, zonder te oordelen of te veroordelen. We geven concrete informatie, een eerste advies en/of adressen voor hulp en preventie mee.
ma-vr 10 u. tot 20 u. (niet op feestdagen)
Vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief.
Een gesprek via Skype
Ma-vr 18 u. tot 20 u. (niet op feestdagen)
Gratis via www.druglijn.be

Mail via www.druglijn.be
Langs deze weg kan je anoniem je vraag mailen. Op die site vind je overigens meer dan tweehonderd pagina's informatie over drank, drugs, pillen en gokken, én over De DrugLijn zelf.
Binnen de 5 werkdagen ontvang je een antwoord op maat.

www.druglijn.be
Op de website vind je info over de producten onder de rubriek 'drugs abc'.
Tips voor ouders vind je in de rubriek 'omgaan met drugs/ouders'.

Een selectie uit de VAD-catalogus

Te bestellen via www.vad.be

Tieners, alcohol en drugs. Informatie voor ouders van 10-12-jarigen | brochure
Wanneer mag mijn zoon zijn eerste pint drinken? Heeft het zin om met mijn kind over drugs of alcohol te praten? En hoe begin ik daar best aan? Wat moet ik daar zelf over weten? Ik bent niet zo'n prater, wat kan ik als ouder nog doen? Ik rook, hoe kan ik het dan mijn dochter verbieden? Deze brochure geeft informatie, advies en tips.
© 2009 (herziene versie), bestelcode ALR03, € 0,40 of te downloaden op www.vad.be

Meest gestelde vragen. Mijn kinderen en drugs. Als ze maar clean zijn? | folder
Kan ik gebruik herkennen? Hoe reageer ik als ouder? Kan ik erger voorkomen? Waarom gebruikt mijn kind? Mijn kind ziet geen probleem in zijn gebruik, wat dan? Deze folder, bedoeld voor ouders, geeft een antwoord.
© 2008 (herziene versie), bestelcode DLF03, € 0,40

Grenzen stellen. Over opvoeden, alcohol en andere drugs | folder
Waarom zijn grenzen zo belangrijk, zelfs als het niks lijkt uit te maken? Hoe doe je dat, grenzen stellen en waar leg je de grens precies? Hoe weet je of je kind de grenzen respecteert? Hoe pak je het aan wanneer je kind experimenteert met drugs, en wat als het daar niet bij blijft? Waar vind je hulp en steun? Deze folder voor ouders geeft een

antwoord.
© 2009, bestelcode DLF22, € 0,40

Drugs en urinetesting | folder
Hoe wordt urine getest? Welk resultaat kan een urinetest geven? Is een urinetest 100% betrouwbaar? Ik ken de resultaten, wat nu? Biedt een urinetest oplossingen bij druggebruik? Is er een alternatief? Deze folder, bedoeld voor ouders, geeft een antwoord.
© 2008 (herziene versie), bestelcode DLF13, € 0,40

Drugs en de wet | folder
Hoe zit het met druggebruik in het verkeer? Wat zegt de wet over illegale drugs? Is cannabis voor minderjarigen illegaal? En voor meerderjarigen? Mag de politie mij fouilleren? Deze brochure geeft een antwoord.
© 2007 (herziene versie), bestelcode DLF05, € 0,40

Meest gestelde vragen. Cannabis | folder
Is cannabis nu legaal of illegaal? Wat doet cannabis? Wat zijn de risisco's? Is het verslavend? Hoe wordt cannabis gebruikt? Is het een medicijn? Wat als een ander gebruikt. Wat is cannabis eigenlijk? Deze folder geeft een antwoord.
© 2011 (herziene versie), bestelcode DLF04, € 0,50

Kinderen, drugs en de wet. Recht op antwoord. Informatie voor ouders | brochure
Gezinnen met druggebruikende kinderen staan onder grote druk. Een juridische aanpak brengt soms soelaas. Dan is het voor ouders belangrijk om weten welke juridische wegen men kan bewandelen. Deze brochure bevat een selectie van de meest gestelde vragen van ouders en geeft er een helder en zo eenvoudig mogelijk antwoord op.
© 2011 (herziene versie), ALR09, € 2,00 of te downloaden op www.vad.be

Andere brochures voor ouders

Deze brochures kan u niet via VAD/De DrugLijn bestellen, wél via onderstaande contactgegevens:

Jongeren en druggebruik. Een leidraad voor ouders
Provincie Oost-Vlaanderen: bert.mostien@oost-vlaanderen.be T 09 267 75 49
Provincie West-Vlaanderen: piet.francois@west-vlaanderen.be T 050 40 35 40

Jongeren en drugs. Een brochure voor ouders
Provincie Vlaams-Brabant: gezondheid@vlaamsbrabant.be T 016 26 73 31

Drinken is geen kinderspel. Brochure voor ouders van tieners
Stad Brugge Preventiedienst: preventie@brugge.be T 050 44 82 43

Interessante literatuur

Onderstaande werken zijn meestal te vinden in de plaatselijke openbare bibliotheek: www.bibliotheek.be

- Delhaas, R.J. & Eussen, G.P.H.E. (2005). *102 vragen over alcohol, drugs, gokken,...* Alkmaar: Brijder Stichting.
- Den Bakker, J.K. (1995). *Drugs, gokken, alcohol en roken: een gids voor ouders.* Kampen: Kok
- De Ridder, H. (2001). *Jongeren, ouders en drugs.* Leuven: Garant
  Dom, G. (Red.) (2000). *Drug-skenner: wat iedereen moet weten over drugs, tabak, alcohol en medicijnen.* Berchem: EPO.
- Goodyer, P. (1998). *Jongeren en drugs. Een realistische gids voor ouders.* Aartselaar: Deltas.
- Lungers, J. & Van Dalen, W. (2004). *Mag ik ook een glaasje? Handreikingen bij de opvoeding over alcohol.* Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Matthys, F. (2000). *Leven met een verslaafde*. Leuven: Garant.
- Mcill, T. (2004). *Als je kind aan de drugs raakt: een gids voor ouders en hulpverleners.* Houten: MOM.
- Van Reybrouck, T. & Van Hende, F. (2008). *Mijn kind en drugs. Antwoorden voor ouders.* Antwerpen: Houtekiet.
- Delfos, M.F. (2010). *Let's game. Over games en gaming. Voor ouders en hun gamers.* Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP.
- Delfos, M.F. (2008). *Virtuele ontwikkeling van de Jeugd.* Amsterdam: B.V. Uitgeverij.
- Kisjes, H.& Mijland, E. ().*It's all in the games.* Middelbeers: Uitgeverij Innodoks.
- Lemmens, J.S. (2007). *Gameverslaving. Probleemgebruik herkennen, begrijpen en overwinnen.* Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP.
- Kisjes, H.& Mijland, E. (2011).*Gamen en autisme.* Middelbeers: Uitgeverij Innodoks
- Wiskerke, L., Creemers, H., van Rooij, A.J., Huizink, A.(2011).*Gamegedrag van kinderen. Onschuldig vermaak of een serieuze zaak.* Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP.

www.druglijn.be
www.bekijkheteensnuchter.be
www.acoolworld.be
www.alcoholvrijeomgeving.nl
www.uwkindenalcohol.nl
www.groeimee.be (onder 'wie is wie' vind je opvoedingsondersteuning in je buurt)
www.cjsm.vlaanderen.be/gaming/index.shtml
www.veiligonline.be (via deze site kan je een aanvraag indienen voor een ouderavond over kinderen en veiligheid op het internet. Je kan kiezen uit twee items: onze kinderen veilig online of cyberpesten…pesten in een modern jasje. De ouderavond is een initiatief van de Gezinsbond en Child focus)
www.internetopvoeding.nl
www.oudernet.be
www.saferinternet.be
www.clicksafe.be/ouders
www.mijnkindonline.nl
www.weetwatzegamen.nl
www.betergamen.nl



VAD
VERENIGING VOOR
ALCOHOL- EN ANDERE
DRUGPROBLEMEN vzw

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be